Centro UC
Encuestas y Estudios
Longitudinales



Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC: Segunda Ronda

DAVID BRAVO
ANTONIA ERRÁZURIZ
Universidad Católica

DANIELA CAMPOS
GABRIEL FERNÁNDEZ
Asociación Chilena de Seguridad

13 de enero, 2021

Facultad de Ciencias Sociales, Pontificia Universidad Católica de Chile
Av. Vicuña Mackenna 4860, Edificio Centro de Innovación, piso 4, Macul, Santiago, Chile
Teléfono (56-2) 2354 1792 | encuestasyestudios@uc.cl | @EncuestasUC

www.encuestas.uc.cl

Estructura de la exposición:

I. Presentación

II. Metodología

III. Resultados

IV. Acceso a la información del Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC

I. Presentación

I. Presentación:

- El Termómetro de la Salud Mental en Chile es un estudio longitudinal diseñado e implementado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales.
- La ACHS es una institución sin fines de lucro, parte de la seguridad social, en el ámbito de la seguridad y salud ocupacional. Para ella, la salud mental es uno de los grandes desafíos de futuro, que, atendida su complejidad y multidimensionalidad, como asimismo sus impactos sociales, requiere que diversos actores se unan para abordarla exitosamente.
- El Centro UC es una institución académica dedicada al desarrollo de estudios longitudinales que actualmente está realizando levantamientos continuos de información en el marco de la actual pandemia.

I. Presentación:

- El estudio apunta a reportar de manera periódica la situación de la salud mental en el país, con el objeto de medir su evolución en el tiempo y profundizar en sus factores asociados, a partir de una muestra representativa de la población nacional.
- El estudio se inauguró en el contexto de la actual pandemia del Corona Virus, una de las mayores crisis desde la que se tenga registro, por lo que su seguimiento en el tiempo permitirá evaluar la evolución de la salud mental en distintas etapas de la crisis.
- La salud mental representa una dimensión relevante de la salud y el bienestar de las personas. Por ello, no contar con información sobre esta afecta el diagnóstico y el diseño de políticas públicas. El presente estudio busca aportar al país y a la comunidad académica en esta dimensión.



I. Presentación:

- El contexto actual de la pandemia del Covid-19, incluyendo los masivos confinamientos en el país así como sus consecuencias económicas, han relevado la preocupación por la salud mental de la población.
- La primera ronda de esta encuesta se realizó en el punto más álgido de las cuarentenas en el país, recogiéndose la situación de fines de julio de 2020.
- En esta ocasión, se presentan los resultados de la segunda ronda del Termómetro de la Salud Mental en el país, los que representan la situación de la última semana de noviembre y la primera semana de diciembre de 2020. A las dimensiones abordadas en la primera ronda, en esta oportunidad se añadieron otras que enriquecerán el análisis.

I. Presentación:

- Próximos levantamientos de información:
  - Tercera ronda: Marzo, 2021
  - Cuarta ronda: Junio, 2021

II. Metodología

II. Metodología

- Estudio longitudinal en base a una muestra de hogares previamente empadronado de manera presencial.
- Se obtiene una muestra aleatoria de individuos representativos de la población nacional urbana entre los 21 y los 68 años.
- Estudio de carácter longitudinal, con seguimiento de los mismos individuos en el tiempo.
- Tamaño muestral del levantamiento: 1.383 individuos.
- Recolección de información: entre el 27 de noviembre y el 10 de diciembre de 2020.
- Método de levantamiento: encuesta telefónica.
- Diseño muestral y levantamiento realizado por la Universidad Católica.

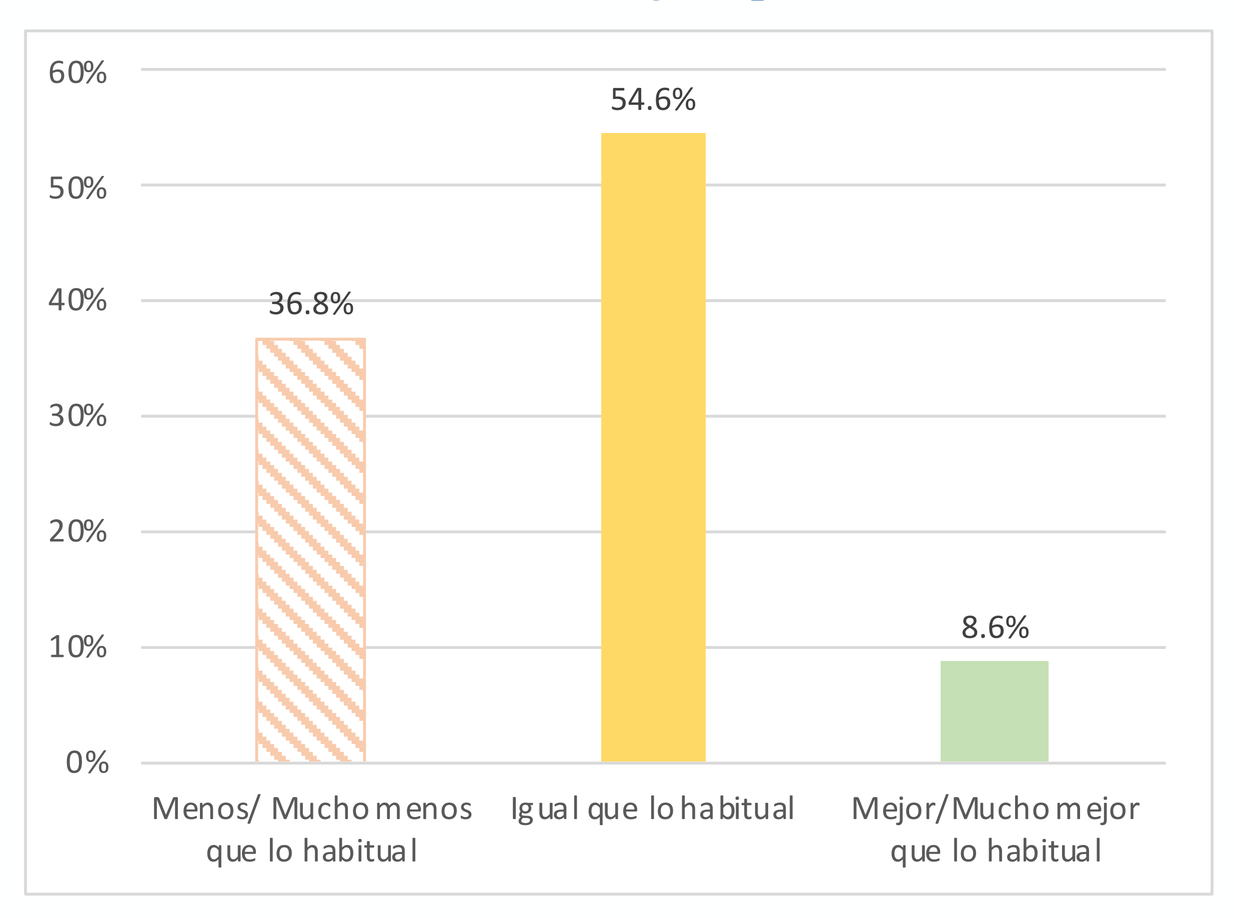
III. Resultados

III.1 Salud Mental

Problemas de Salud Mental

- En julio así como en noviembre-diciembre de 2020, se aplicó un cuestionario de 12 preguntas (Cuestionario de Salud General de Goldberg, GHQ-12) validado para su aplicación en el país.
- A partir de estas preguntas se obtiene un puntaje que fluctúa entre 0 y 12 puntos, el que permite clasificar a las personas encuestadas en 3 grupos:
  - Ausencia de problemas de salud mental (0 a 4 puntos)
  - Sospecha de problemas de salud mental (5 y 6 puntos)
  - Presencia de problemas de salud mental (7 a 12 puntos)
- A continuación se presentan dos tipos de análisis: a) para cada una de las preguntas, asociada a un síntoma, dividida en tres categorías; y b) para el puntaje total, agrupando las categorías, centrado en la sospecha o presencia de problemas de salud mental.

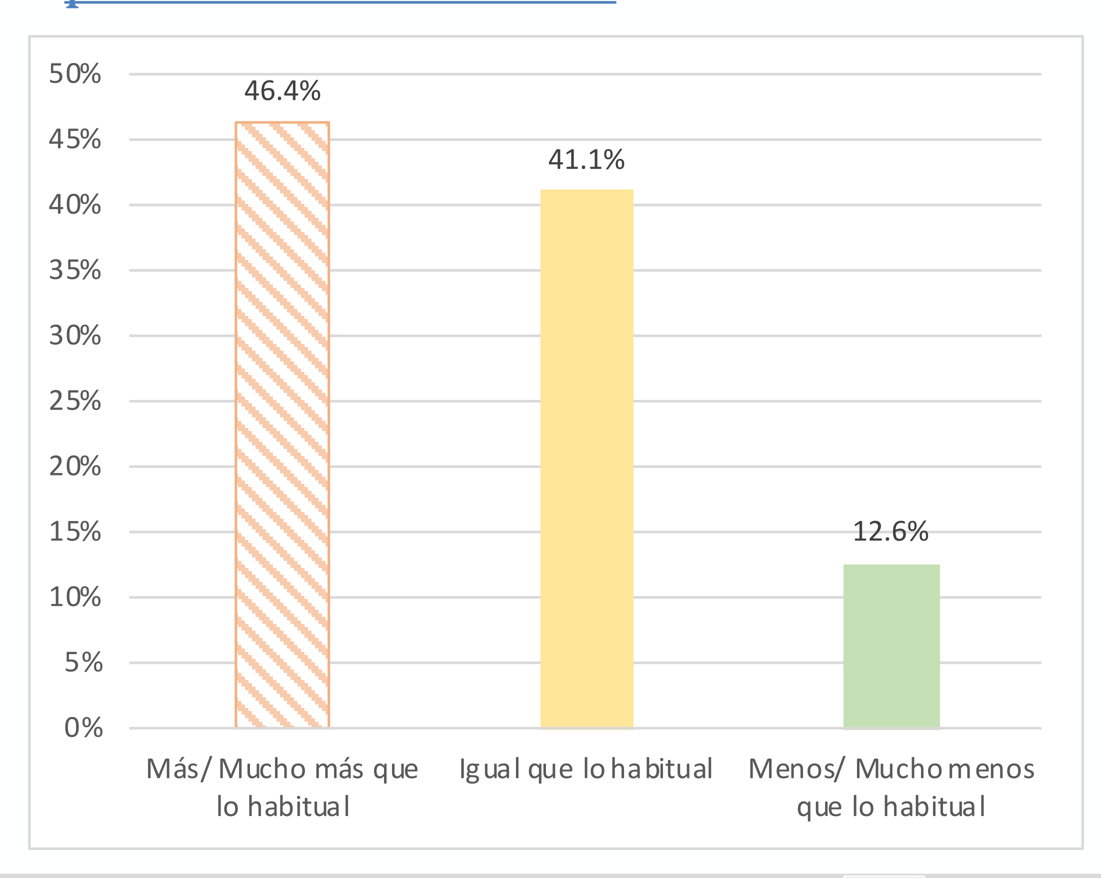
1. En las últimas semanas, ¿ha podido concentrarse bien en lo que hace?



Un **36,8%** de las personas entre 21 y 68 años en el país se concentró menos o mucho menos que lo habitual. Esta proporción **es casi 7 puntos porcentuales inferior a la registrada a fines de julio** de 2020 (43,5%).

Esta proporción fue **28,9%** para los hombres y **44,5%** para las mujeres. La diferencia de **15.6** puntos es estadísticamente significativa.

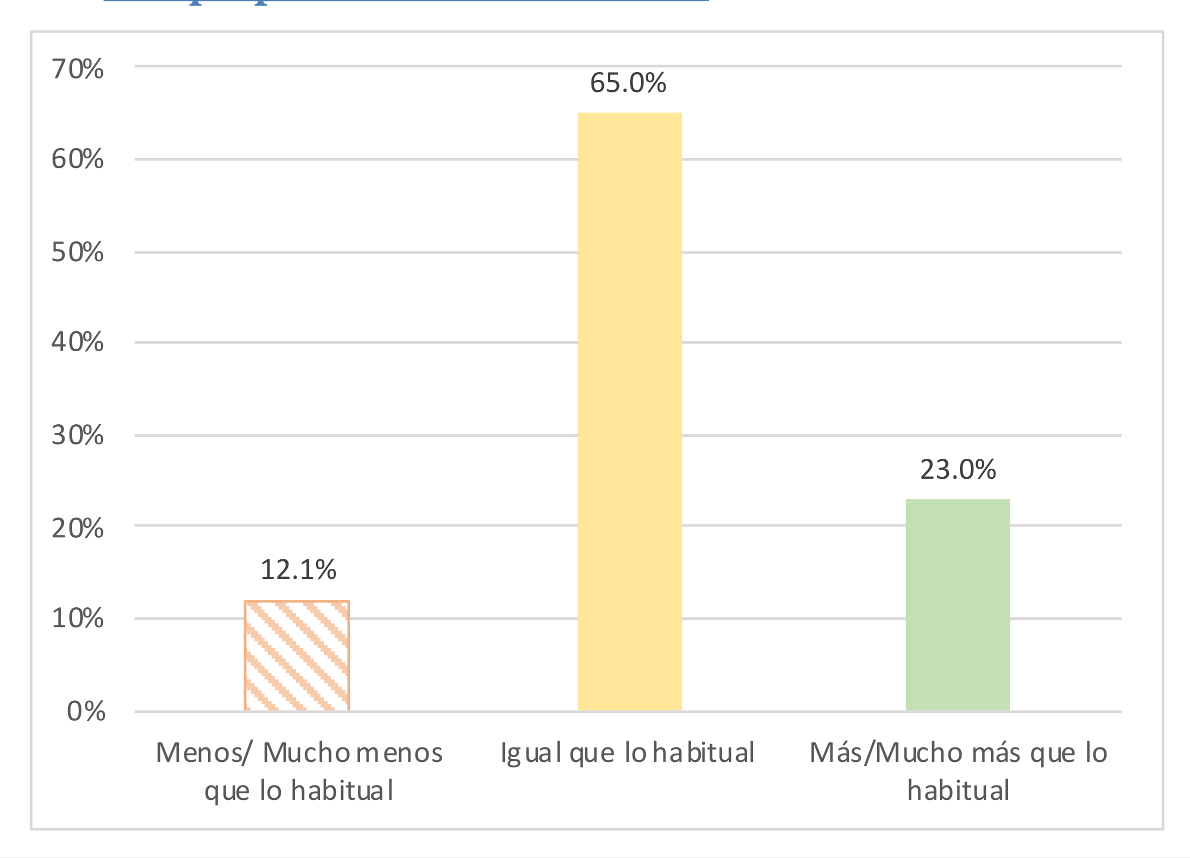
2. En las últimas semanas, ¿sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?



Un **46,4%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño (más o mucho más que lo habitual). Se registra **una caída de 2,5 puntos respecto de lo encontrado en julio** de 2020.

Esta proporción fue **35,1%** para los hombres y **57,3%** para las mujeres. La diferencia de **22,2** puntos, estadísticamente significativa, **se duplicó respecto de julio** de 2020 (la proporción referida cayó en noviembre para los hombres pero aumentó para las mujeres).

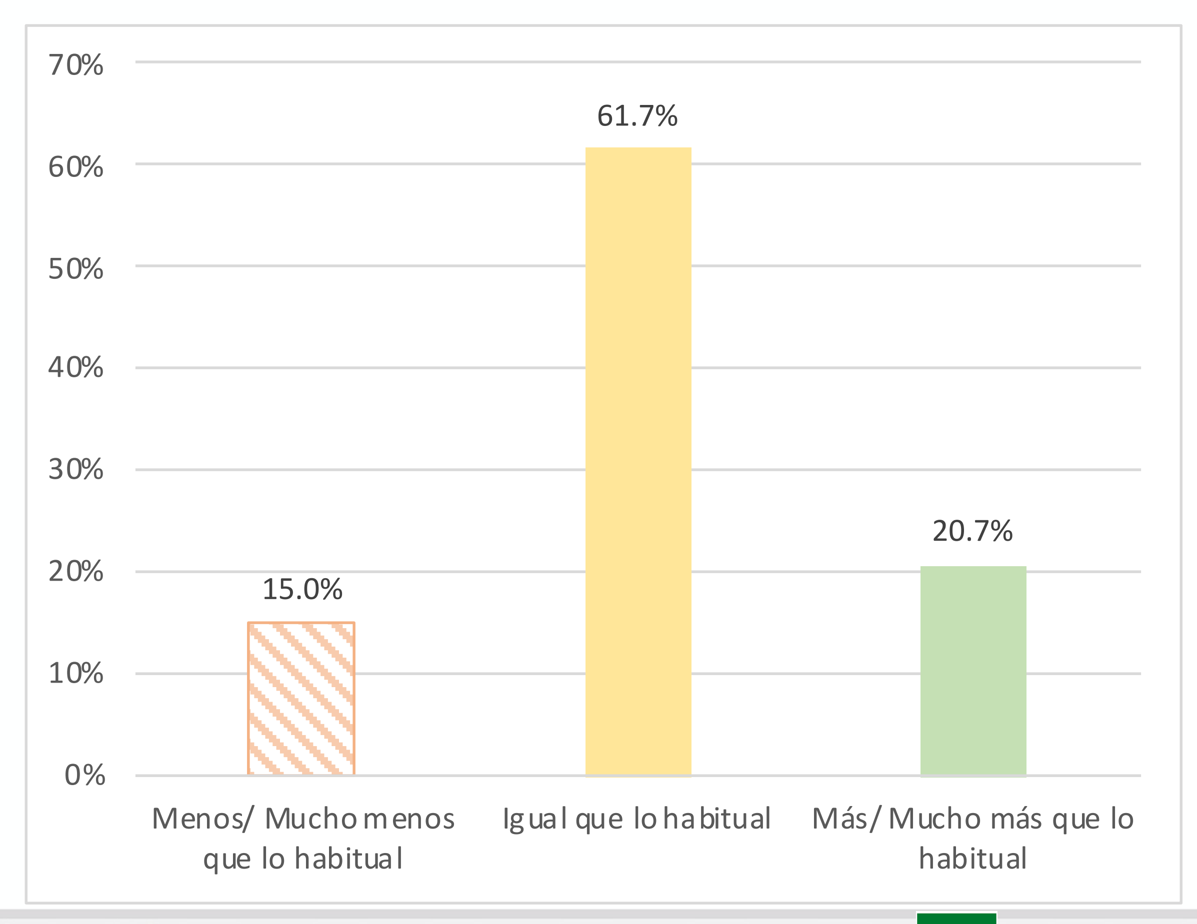
3. En las últimas semanas, ¿ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?



Un **12,1%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó sentir que está jugando un papel útil en la vida menos o mucho menos que lo habitual, registrando **una caída de 5 puntos porcentuales respecto de julio** de 2020.

Esta proporción fue **10,9%** para los hombres y **13,2%** para las mujeres. La diferencia de **2,3** puntos porcentuales es estadísticamente significativa.

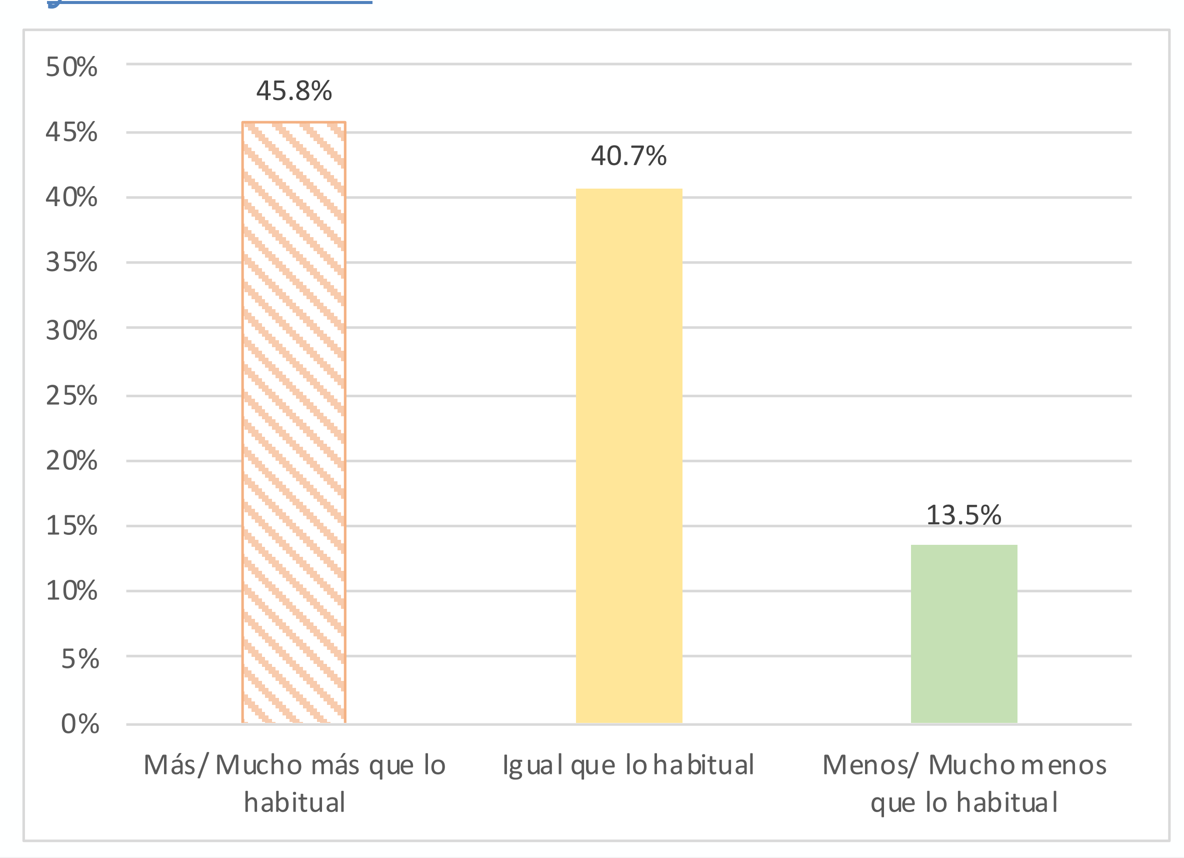
4. En las últimas semanas, ¿se ha sentido capaz de tomar decisiones?



Un **15%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que se había sentido menos o mucho menos capaz de tomar decisiones que lo habitual. Esta proporción es **5,2 puntos porcentuales inferior a lo registrado en julio** de 2020.

Esta proporción fue **11,9%** para los hombres y **17,9%** para las mujeres. La diferencia de **6** puntos es estadísticamente significativa.

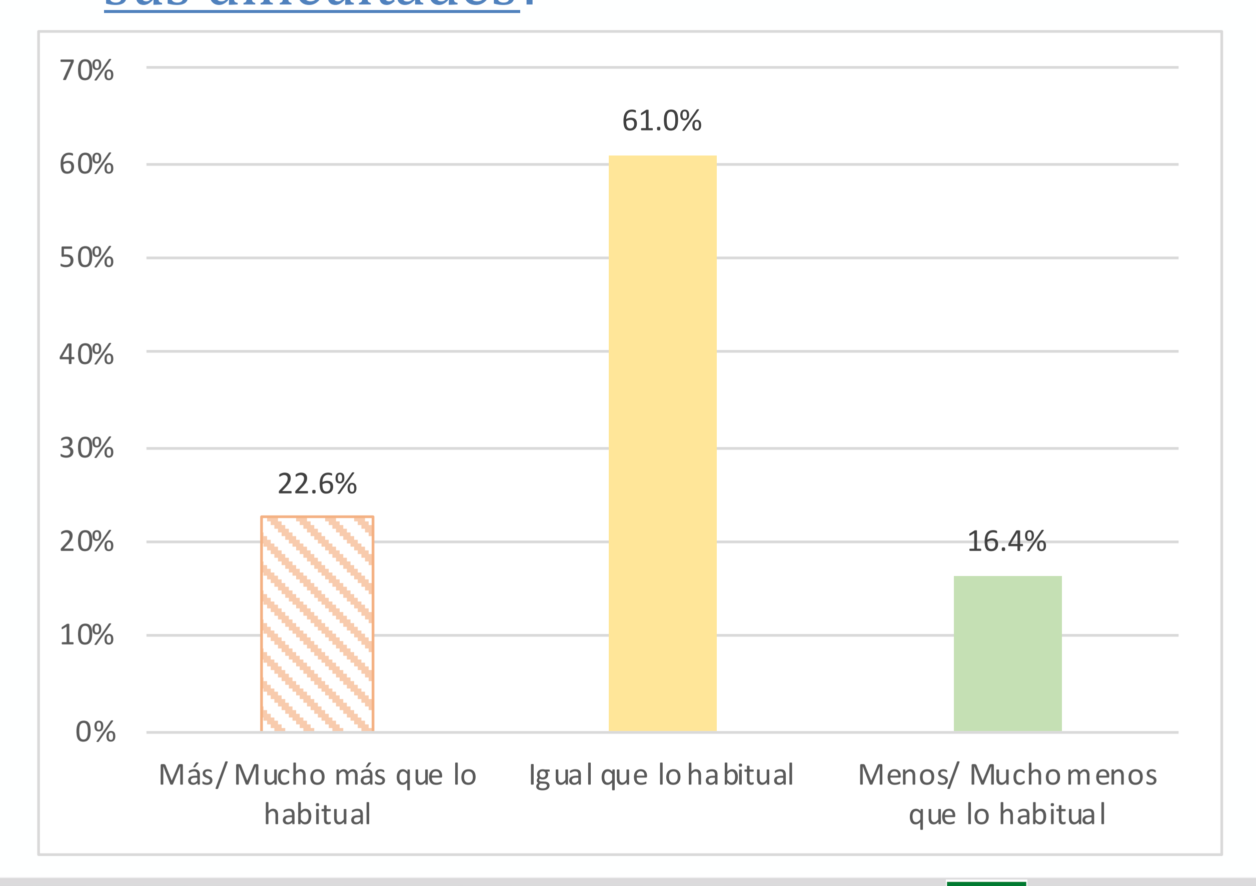
5. En las últimas semanas, ¿se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?



Un **45,8%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que se había sentido constantemente agobiado y en tensión más o mucho más que lo habitual. Esta proporción registra **una caída de 9 puntos respecto de julio** de 2020.

Esta proporción fue **39,9%** para los hombres y **51,5%** para las mujeres. La diferencia de **11,6** puntos es estadísticamente significativa.

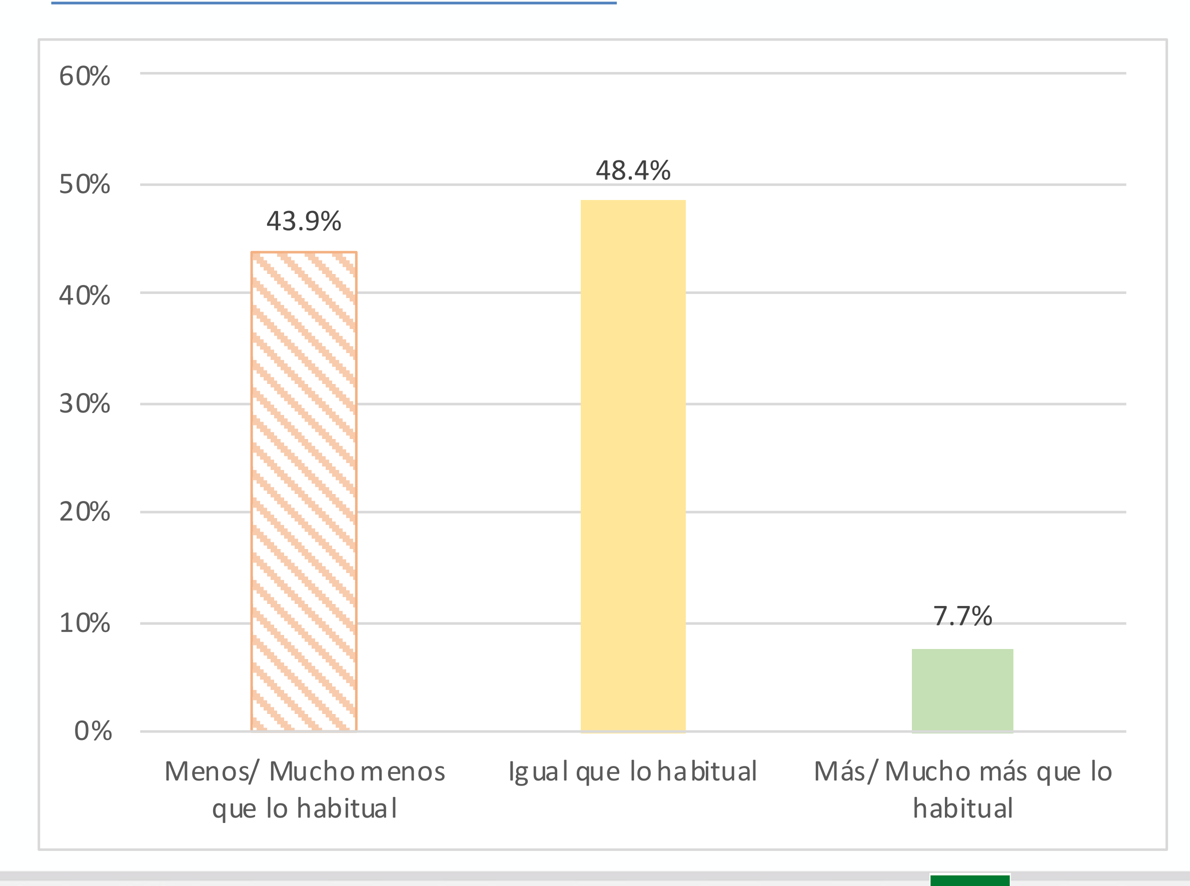
6. En las últimas semanas, ¿ha sentido que no puede superar sus dificultades?



Un **22,6%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que había sentido que no podía superar sus dificultades más o mucho más que lo habitual. Esta proporción es similar a la exhibida en julio de 2020.

Por otra parte, esta proporción fue **20,9%** para hombres y **24,3%** para mujeres. La diferencia de **3,4** puntos es estadísticamente significativa.

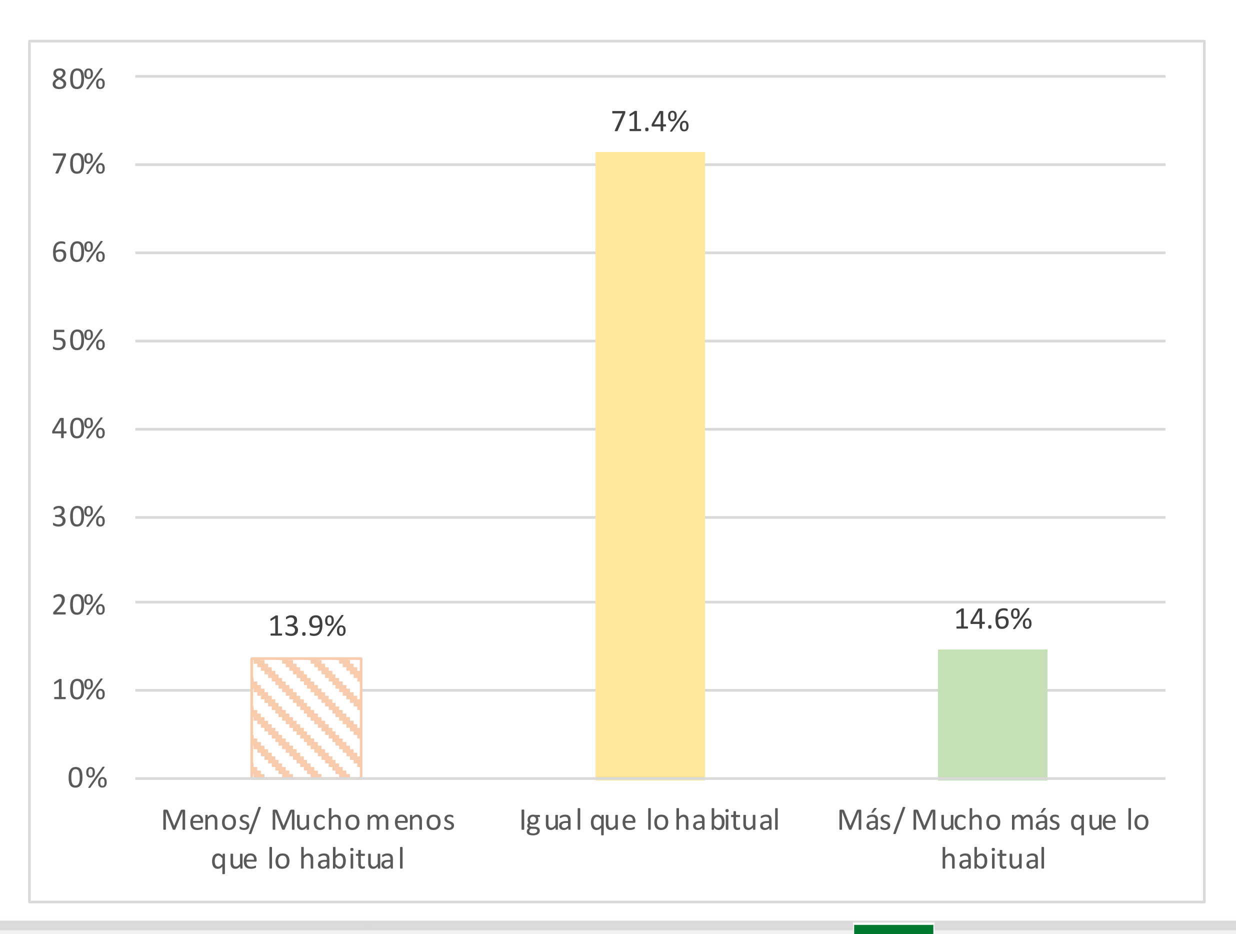
7. En las últimas semanas, ¿ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?



Un **43,9%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que había sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día, menos o mucho menos que lo habitual. Esta cifra es **inferior en 5,3 puntos porcentuales respecto de lo registrado en julio** de 2020.

Esta proporción fue **42,1%** para los hombres y **45,6%** para las mujeres. La diferencia de **5,5** puntos es estadísticamente significativa.

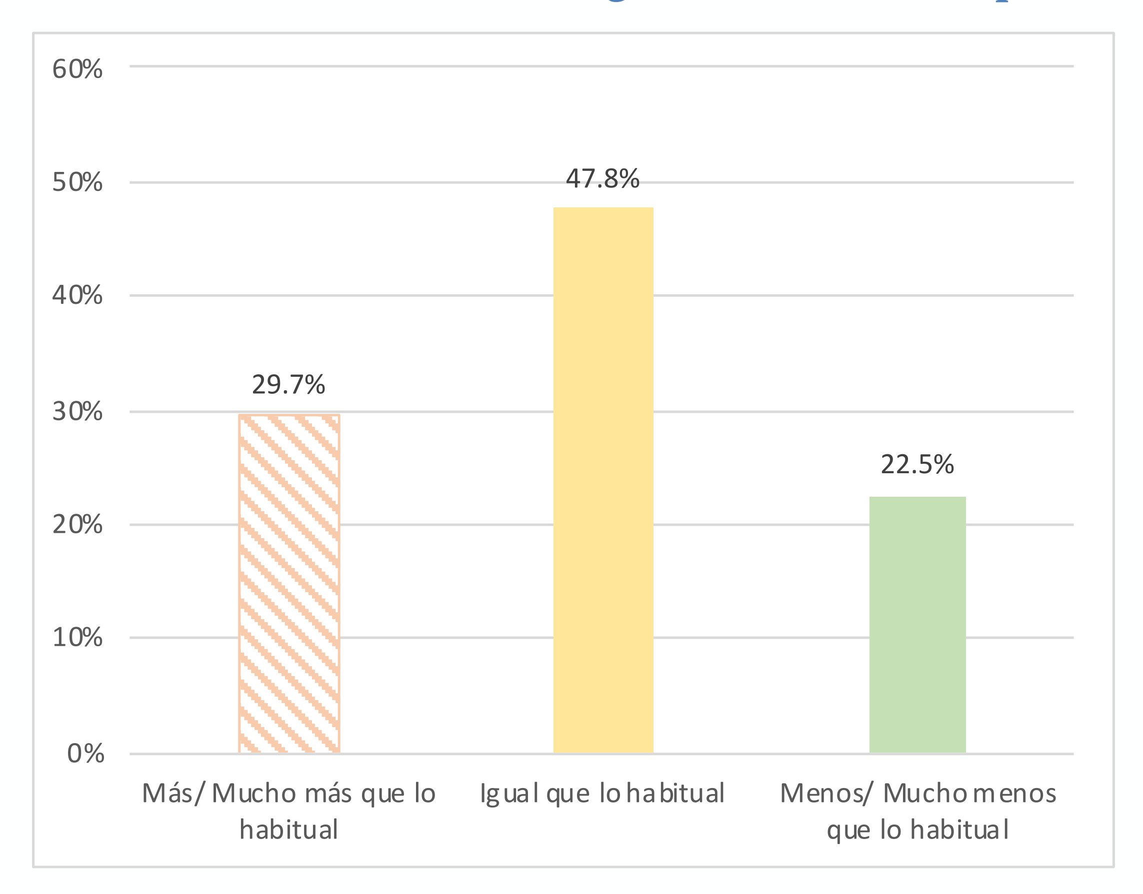
8. En las últimas semanas, ¿ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?



Un **13,9%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que había sido capaz de hacer frente a sus problemas menos o mucho menos que lo habitual. Exhibe así una **caída de 3,8 puntos porcentuales en relación a julio** de 2020.

Esta proporción fue **12,5%** para los hombres y **15,3%** para las mujeres. La diferencia de **2,8** puntos es estadísticamente significativa.

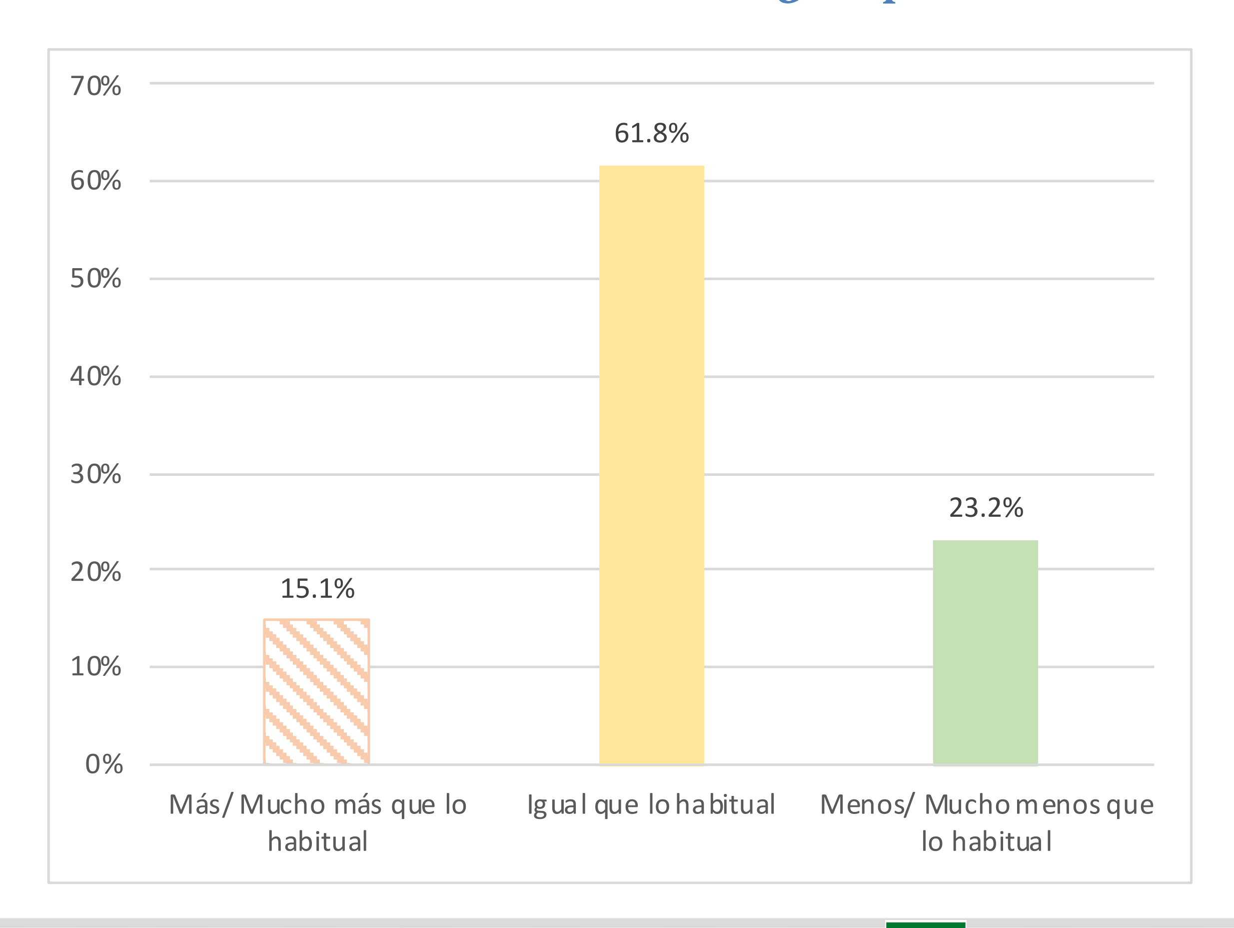
9. En las últimas semanas, ¿se ha sentido poco feliz o deprimido?



Un **29,7%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó haberse sentido poco feliz o deprimido más o mucho más que lo habitual. Esta cifra es **2,3 puntos porcentuales inferior a la registrada en julio** de 2020.

Esta proporción fue **29%** para los hombres y **30,4%** para las mujeres.

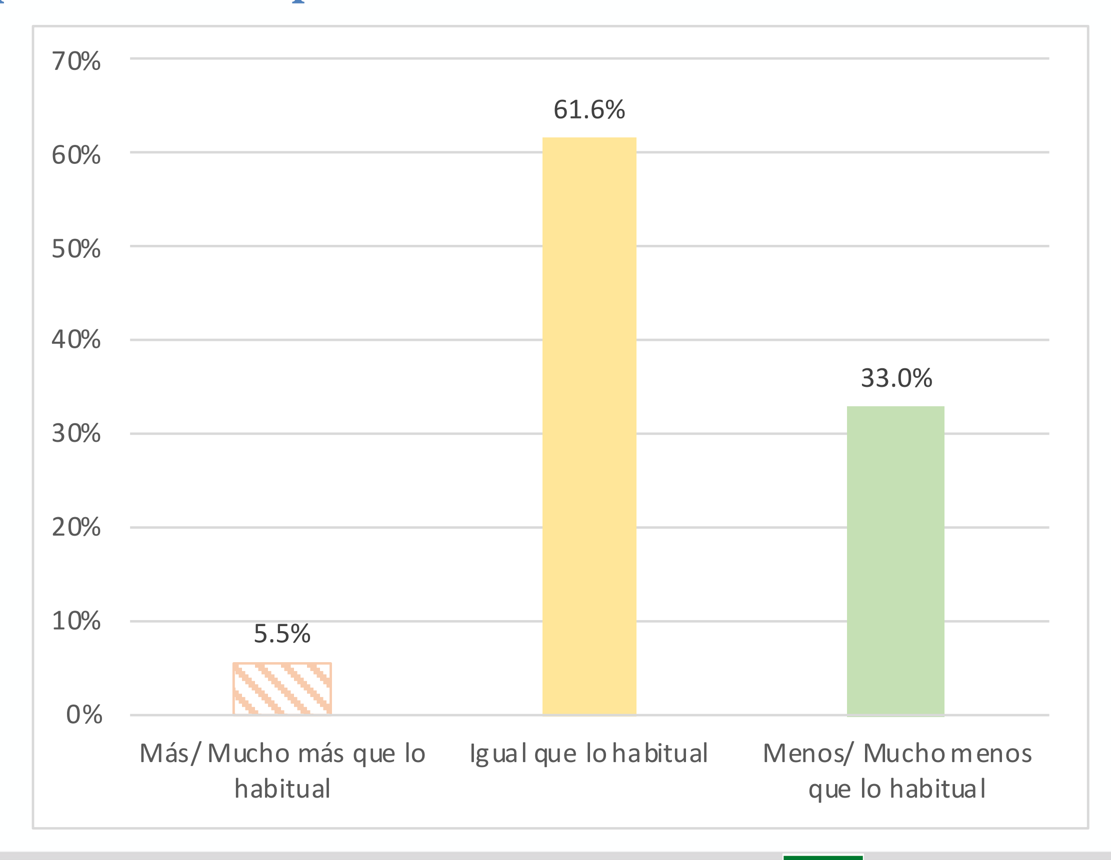
10. En las últimas semanas, ¿ha perdido confianza en sí mismo?



Un **15,1%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó que había perdido la confianza en sí mismo, más o mucho más que lo habitual. Esta proporción es **similar a la registrada en julio** de 2020.

Por otra parte, esta proporción fue **16,1%** para los hombres y **14,1%** para las mujeres. La diferencia de **2** puntos es inferior a la registrada en julio de 2020.

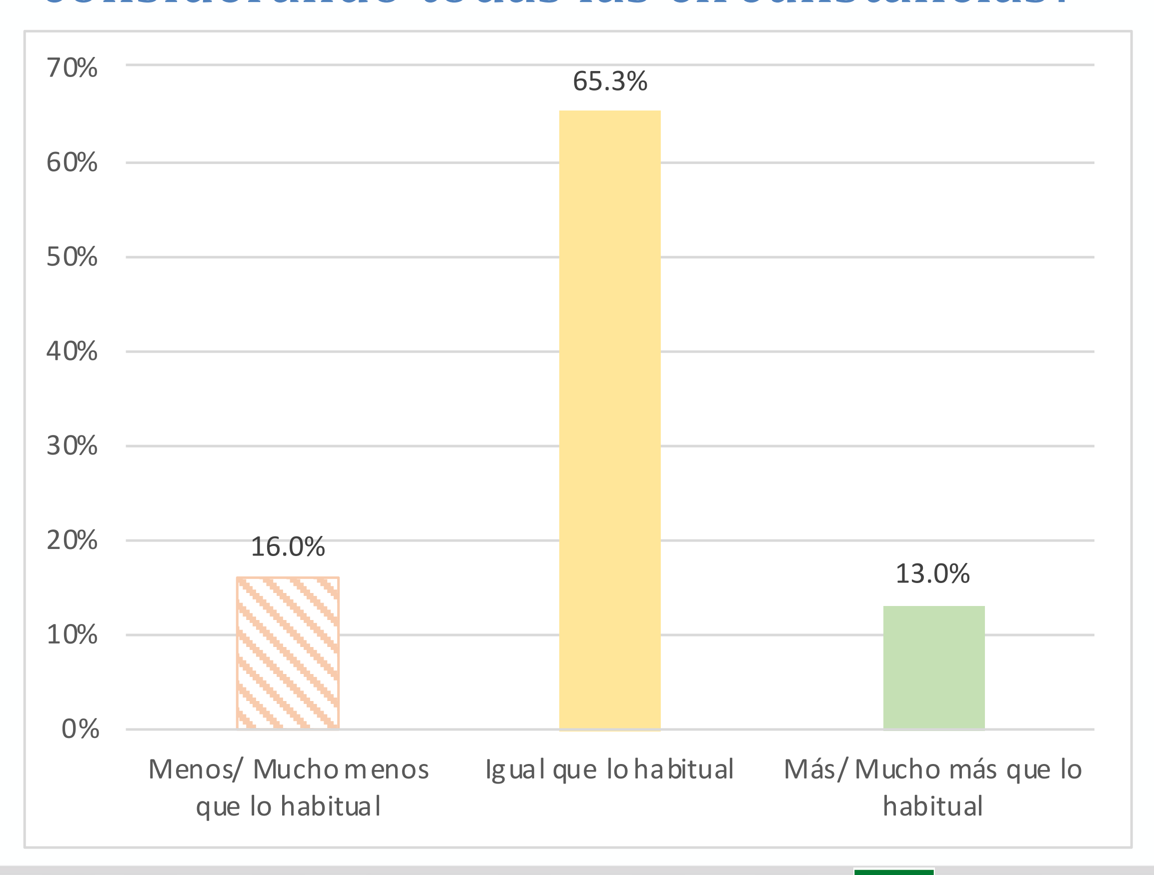
11. En las últimas semanas, ¿ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?



Un **5,5%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó haber pensado que era una persona que no valía para nada, más habitualmente en las últimas semanas. Este porcentaje es **similar al registrado en julio** de 2020.

Esta proporción fue **5%** para los hombres y **5,9%** para las mujeres.

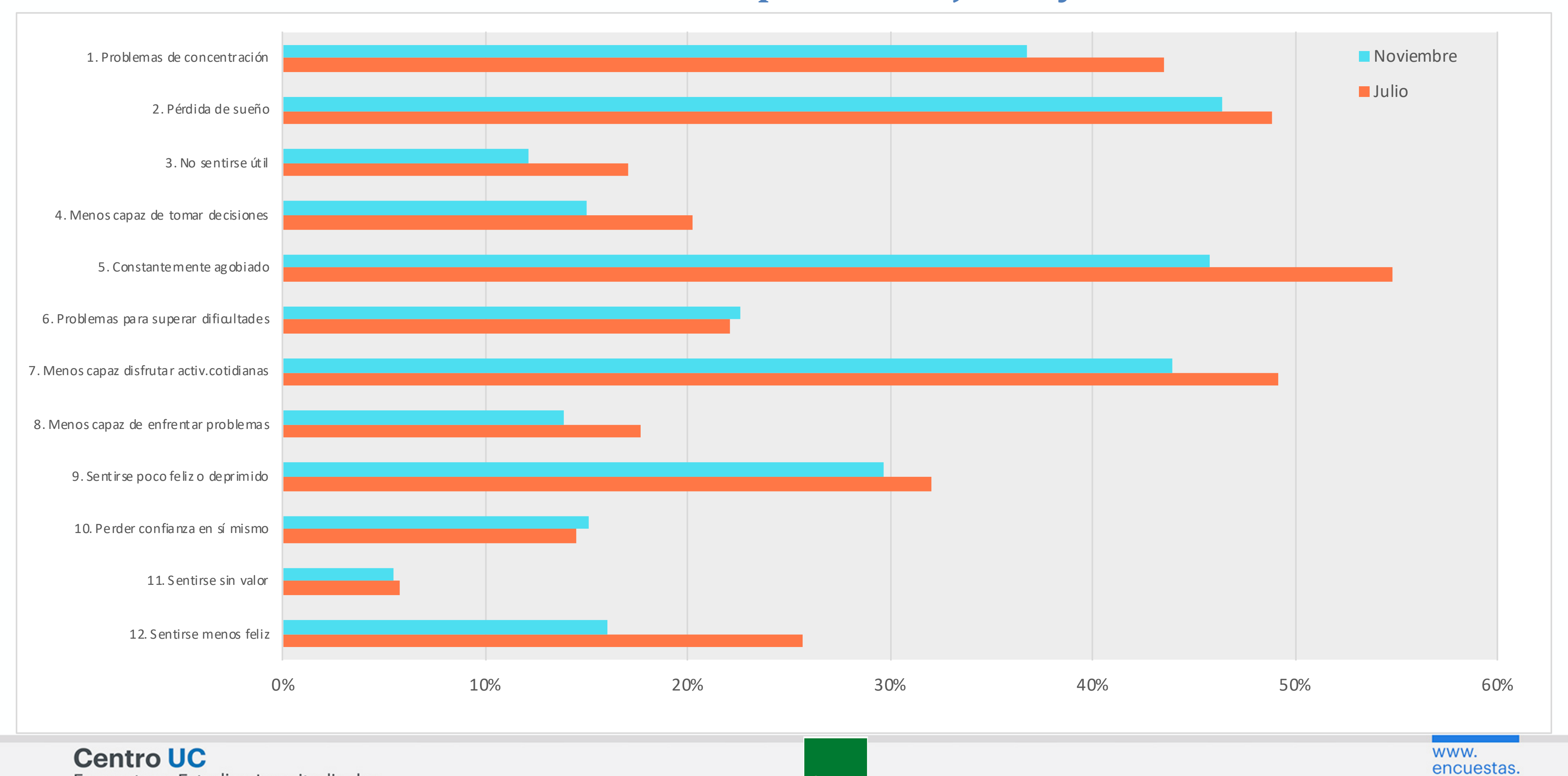
12. En las últimas semanas, ¿se siente razonablemente feliz, considerando todas las circunstancias?



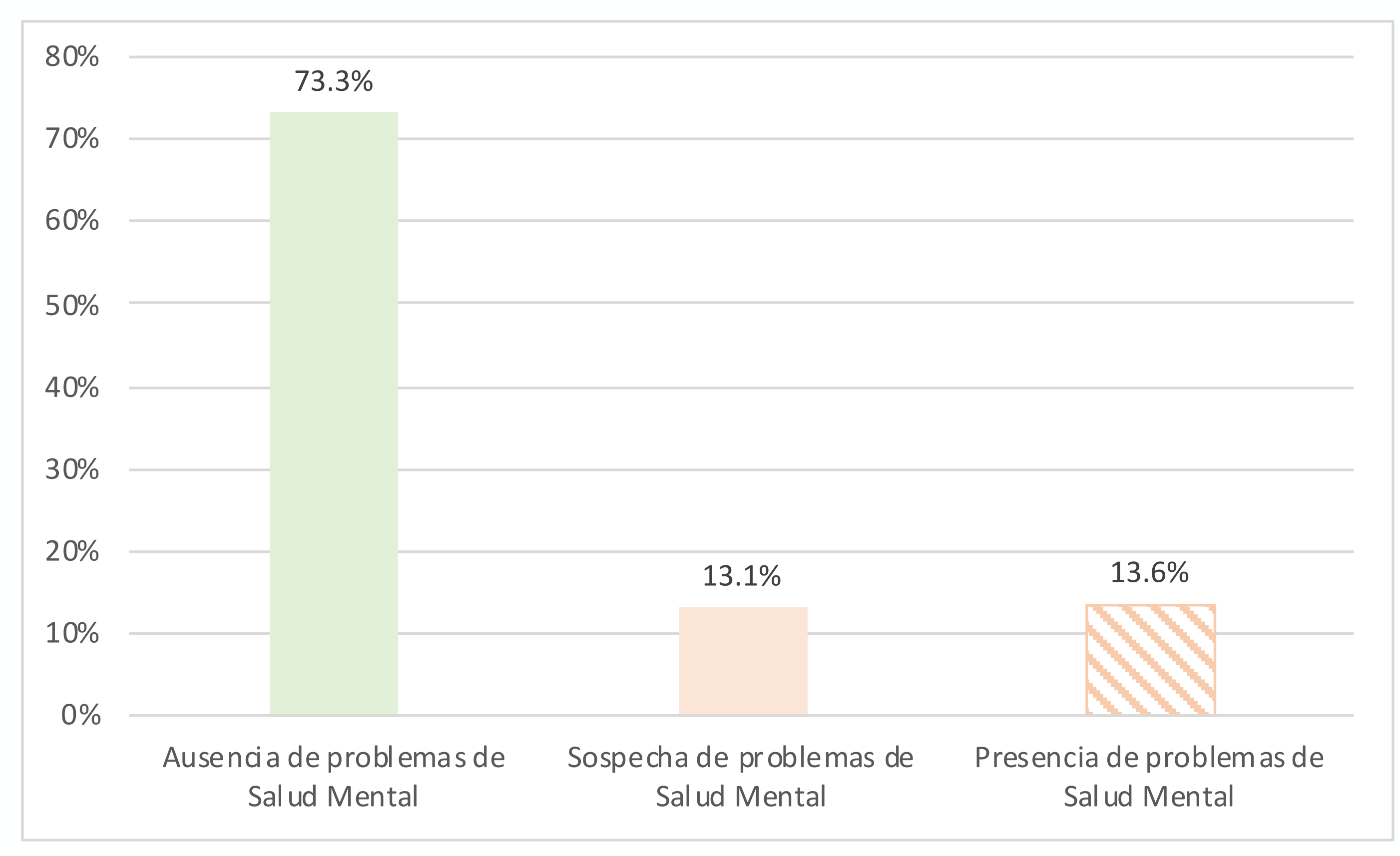
Un **16%** de las personas entre 21 y 68 años en el país indicó sentirse razonablemente feliz menos o mucho menos que lo habitual. **Comparado con julio de 2020, esta proporción es inferior en casi 10 puntos porcentuales**.

Esta proporción fue **13,8%** para los hombres y **18,1%** para las mujeres. La diferencia de **4,3** puntos porcentuales es estadísticamente significativa.

Problemas de salud mental: comparación julio y noviembre 2020



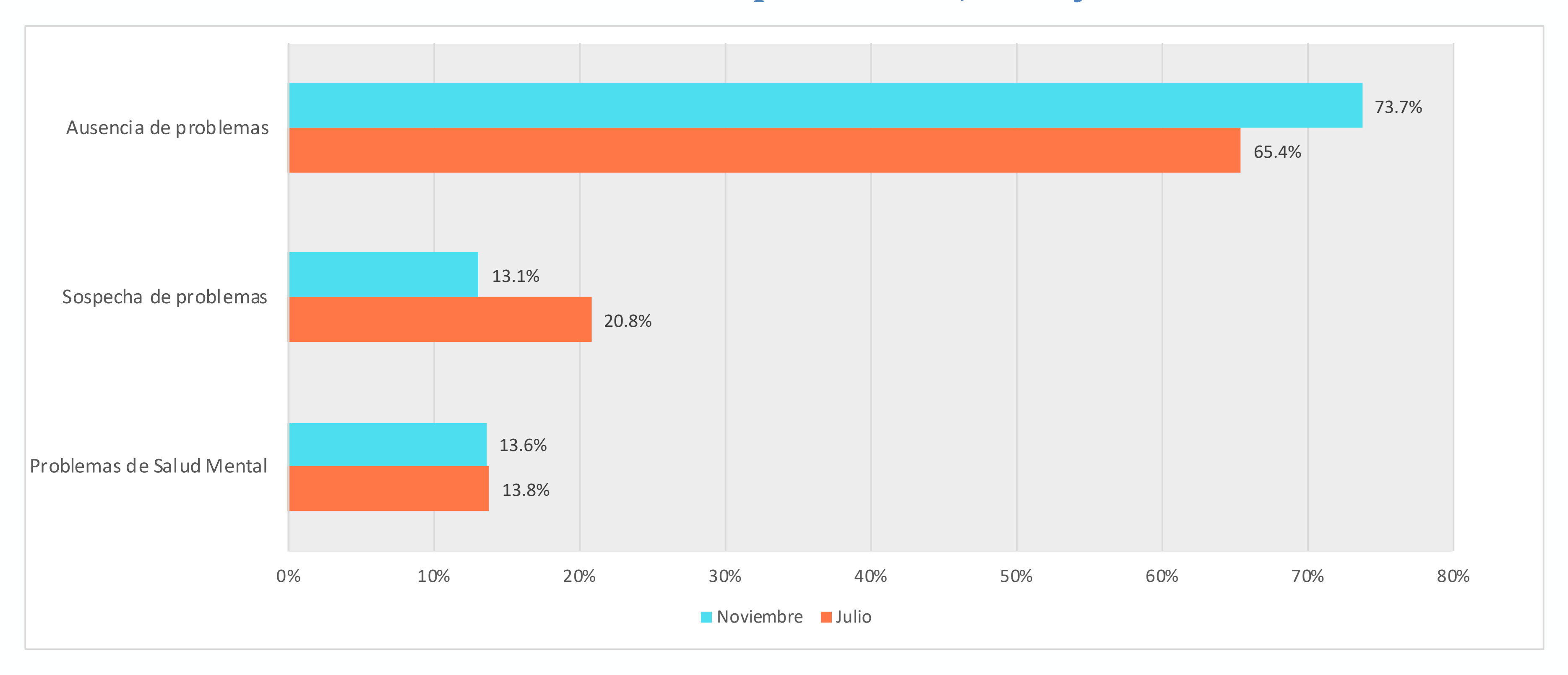
13. Evaluación General Noviembre 2020



Escala en base al Cuestionario de Salud General de Goldberg-GHQ 12

Un **26,7%** de las personas entre 21 y 68 años en el país exhibieron síntomas asociados a una probable presencia de problemas de salud mental a fines de noviembre de 2020.

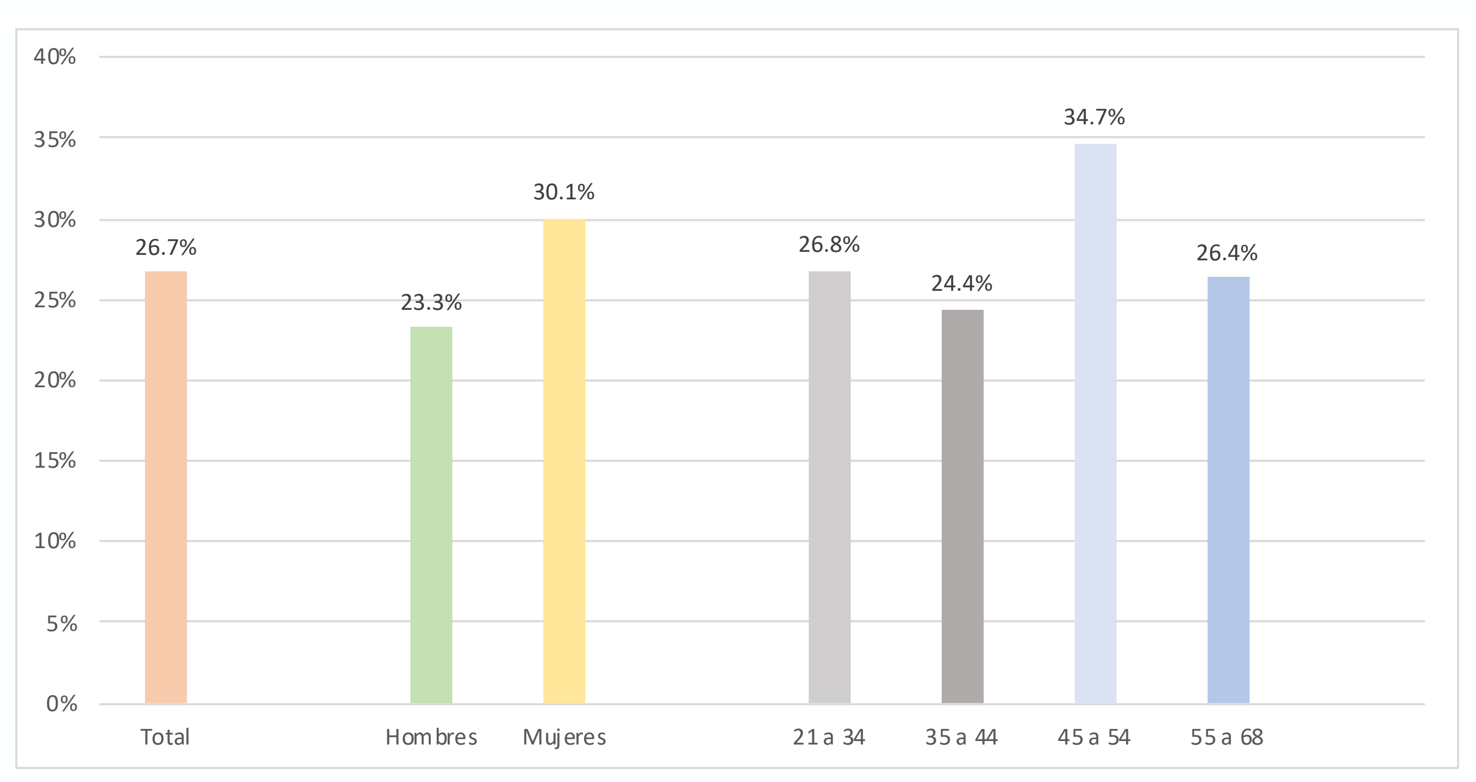
13. Evaluación General: comparación Julio y Noviembre 2020



Se exhibe una caída en el grupo que exhibe problemas de salud mental desde el **34,6%** a fines de julio hasta un **26,7%** a fines de noviembre de 2020, es decir, **una disminución de casi 8 puntos porcentuales**.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Características demográficas

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



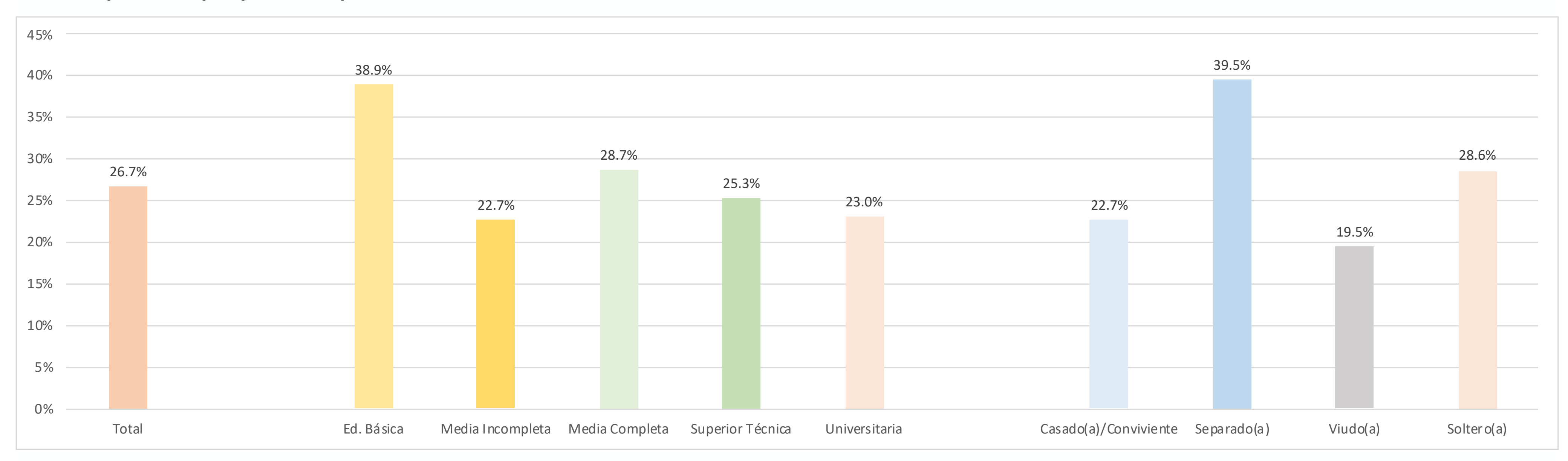
La proporción con problemas de salud mental cayó en noviembre respecto de julio de 2020 en hombres y mujeres y en todas las categorías de edad.

Las mujeres tienen **casi 7 puntos adicionales** de prevalencia de síntomas de problemas de salud mental que los hombres.

Son mayores en el tramo entre 45 y 54 años.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Características demográficas

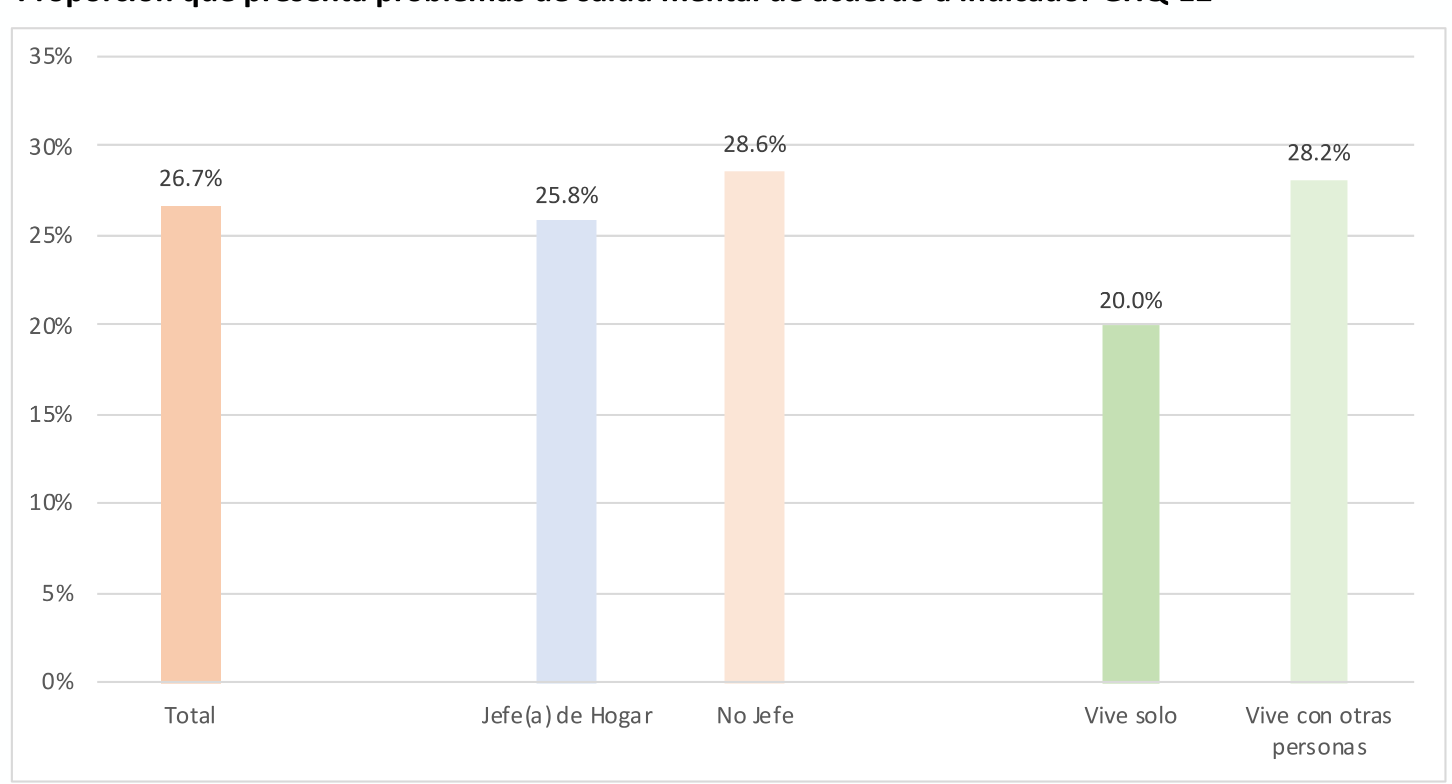
Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



La proporción que presenta síntomas de problemas de salud mental es mayor entre los menos educados.
Las personas en estado separado presentan cerca de 17 puntos adicionales de prevalencia de problemas de salud mental que las personas casadas/convivientes.
Las tasas de problemas de salud mental cayeron en casi todos los grupos mostrados en noviembre respecto de julio.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Características demográficas

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



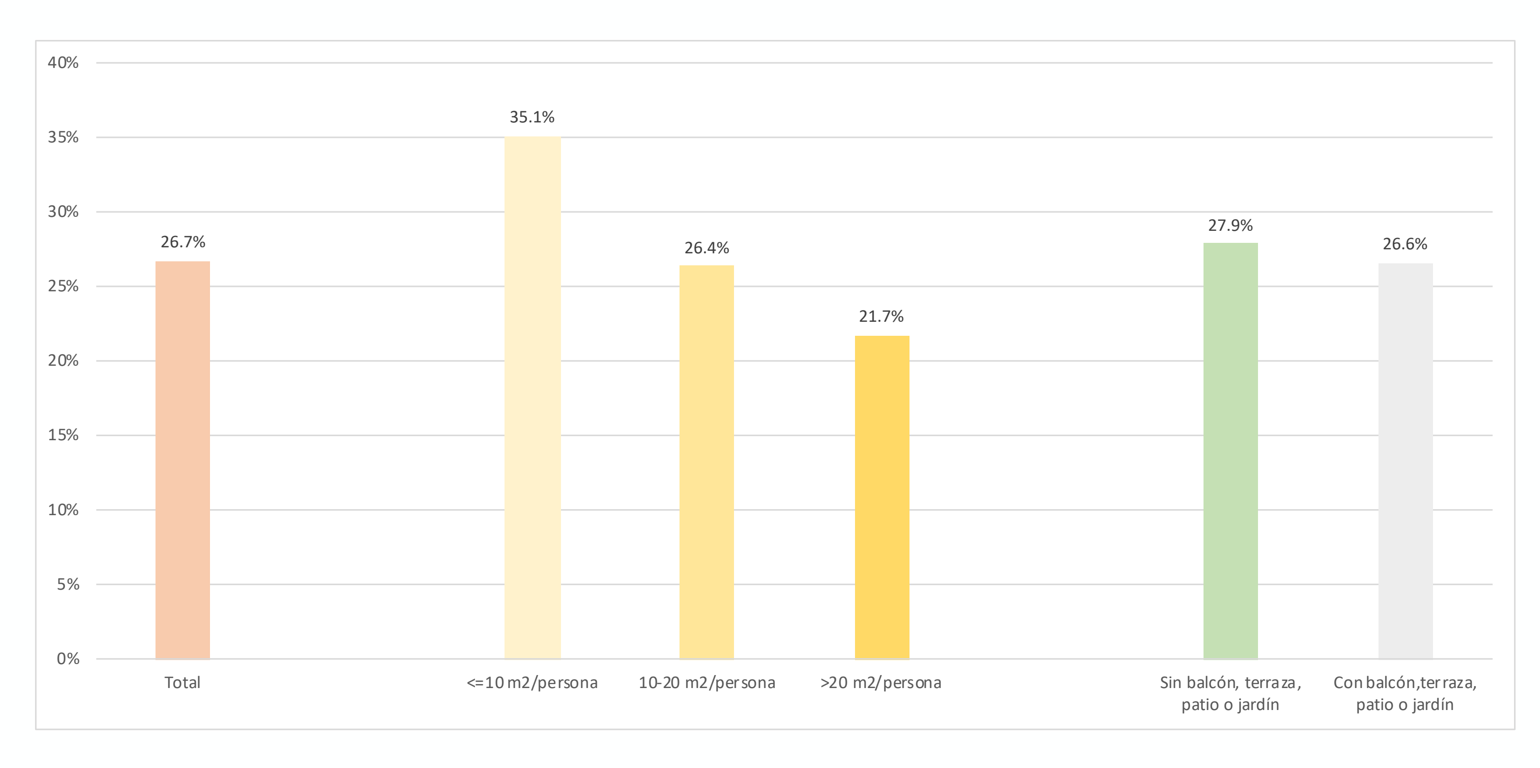
En noviembre caen las prevalencias de problemas respecto de julio de 2020 en todas las categorías mostradas.

Los no jefes siguen teniendo más problemas que los jefes de hogar pero la diferencia se redujo en noviembre.

En julio las personas que vivían solas tenían significativamente mayor prevalencia de problemas de salud mental que el resto pero esto se revirtió en noviembre.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Características de la vivienda

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



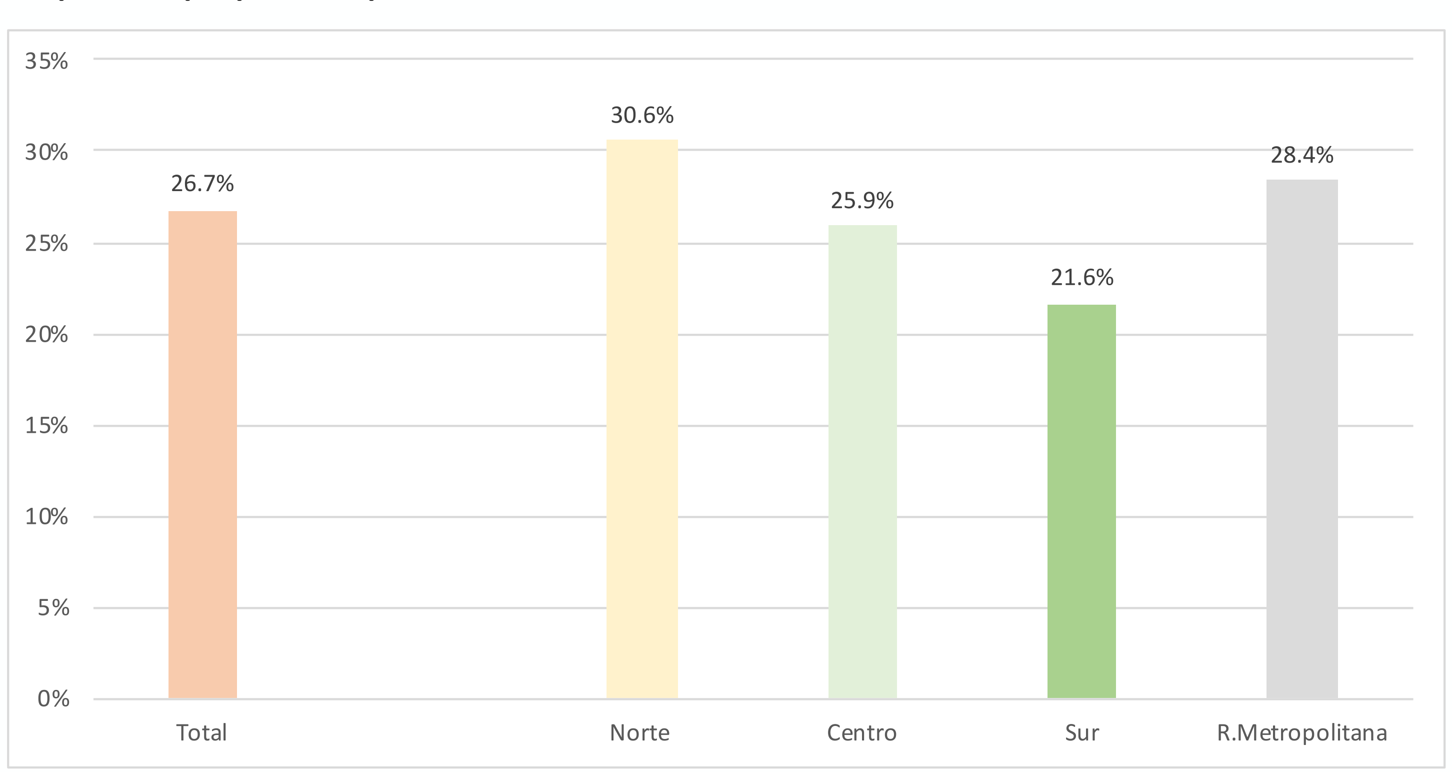
Las condiciones de la vivienda están relacionadas con la presencia de problemas de salud mental.

A menor superficie de la vivienda por persona la prevalencia es mayor aunque estas caen en todas las categorías.

Las personas que están en viviendas sin balcón, terraza, patio o jardín fueron las que más cayeron en prevalencia de problemas de salud mental en noviembre respecto de julio equiparándose con el resto.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Región del país

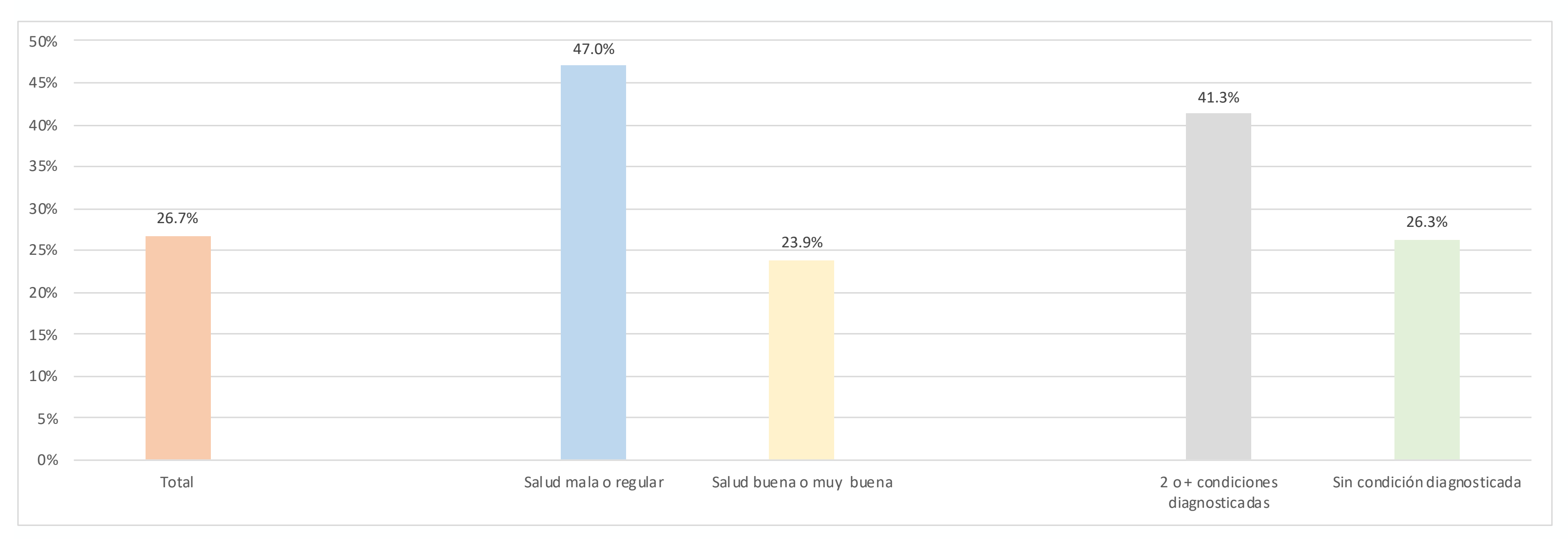
Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



Todas las regiones caen en sus prevalencias de problemas de salud mental en noviembre en comparación con julio de 2020. La Región Metropolitana es la que más cae (11,2 puntos porcentuales).
La zona Sur, al igual que en julio, sigue siendo la de menor prevalencia, mientras que ahora la zona norte es la que muestra la mayor tasa (desplazando a la Región Metropolitana).

14. Indicador de problemas de salud mental: Condición de salud de la persona

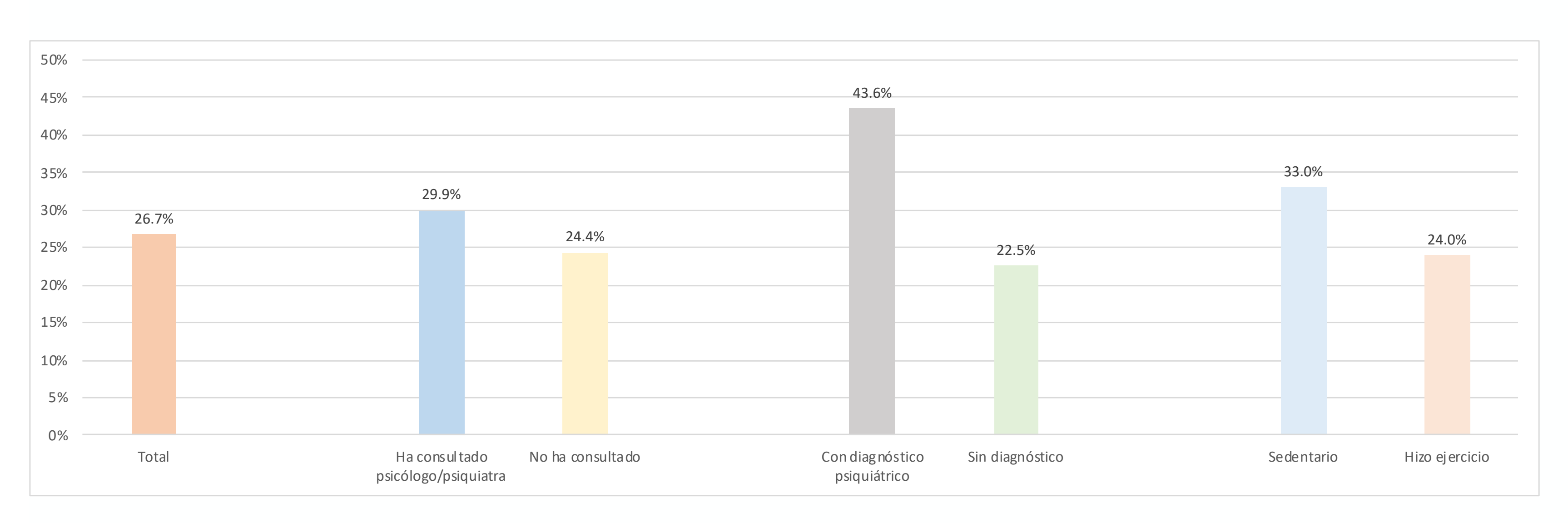
Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



Si bien la prevalencia de problemas de salud mental es de 26,7% para el grupo de 21 a 68 años, esta proporción es de 47% en el caso de quienes autoreportan un estado de salud 4 o inferior en una escala de 1 a 7.
Esta prevalencia es 15 puntos superior en el caso de quienes han sido diagnosticados por dos o más condiciones catastróficas en salud.
Sin embargo, todos los grupos mostrado muestran caídas en sus prevalencias cuando se comparan con las exhibidas en julio de 2020.

14. Indicador de problemas de salud mental: Condición de salud de la persona

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



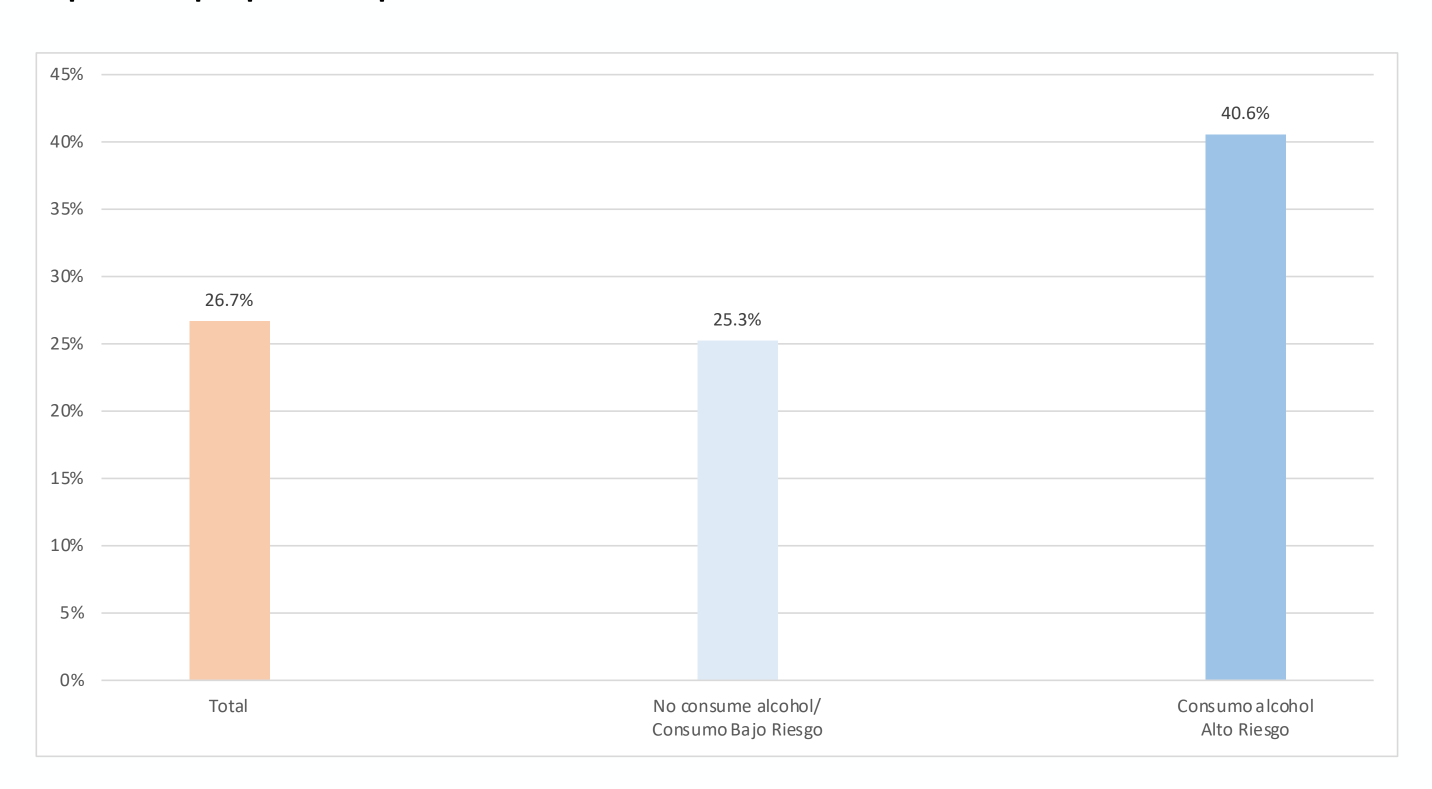
La prevalencia de problemas de salud mental es mayor en quienes han ido alguna vez en su vida a una consulta psicológica o psiquiátrica.

Asimismo, es significativamente superior para quienes reportan haber tenido un diagnóstico psiquiátrico.

Los problemas de salud mental son significativamente mayores en quienes no realizaron ejercicio físico alguno durante la semana anterior.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Condición de salud y conductas

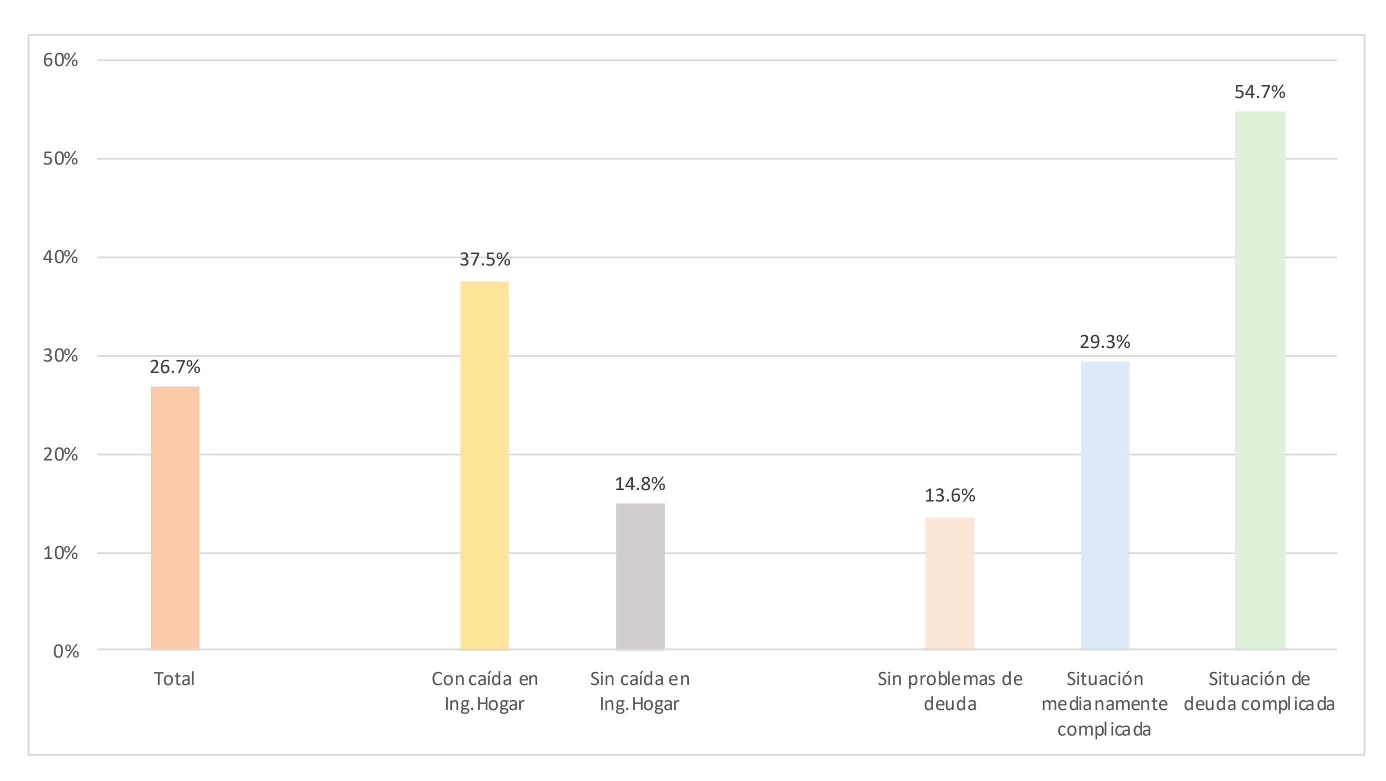
Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



La presencia de estos síntomas es muy superior (más de 15 puntos porcentuales) en aquellas personas que tienen un consumo de alcohol que puede ser catalogado de alto riesgo, en relación con el resto.

14. Indicador de problemas de salud mental y factores asociados: Situación económica del hogar

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12

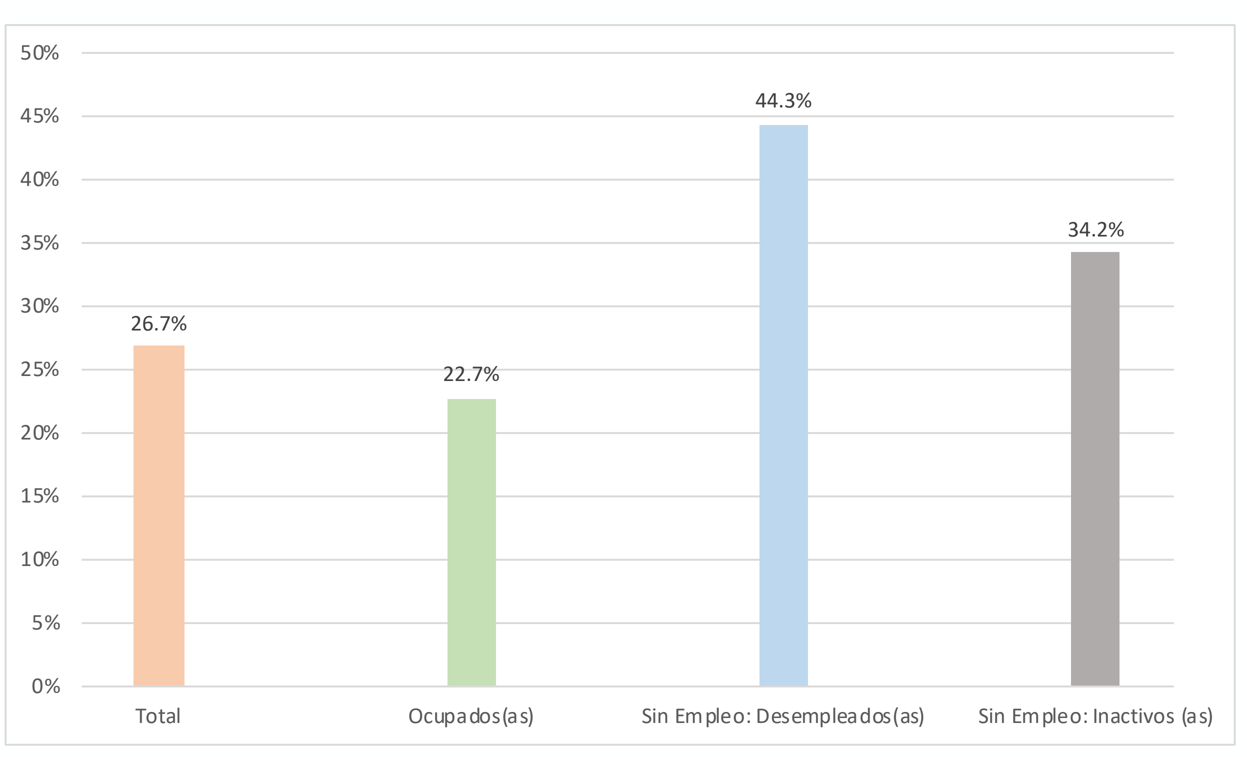


La presencia de estos síntomas es muy superior (casi 23 puntos) en aquellos hogares que reportan una caída en sus ingresos respecto del año anterior.

También se aprecia que la prevalencia de problemas de salud es más de 4 veces superior en el caso de quienes tienen una situación de deuda en el hogar complicada, en relación con los que no tienen problemas de deuda.

14. Indicador de problemas de salud mental: Situación laboral de la persona

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



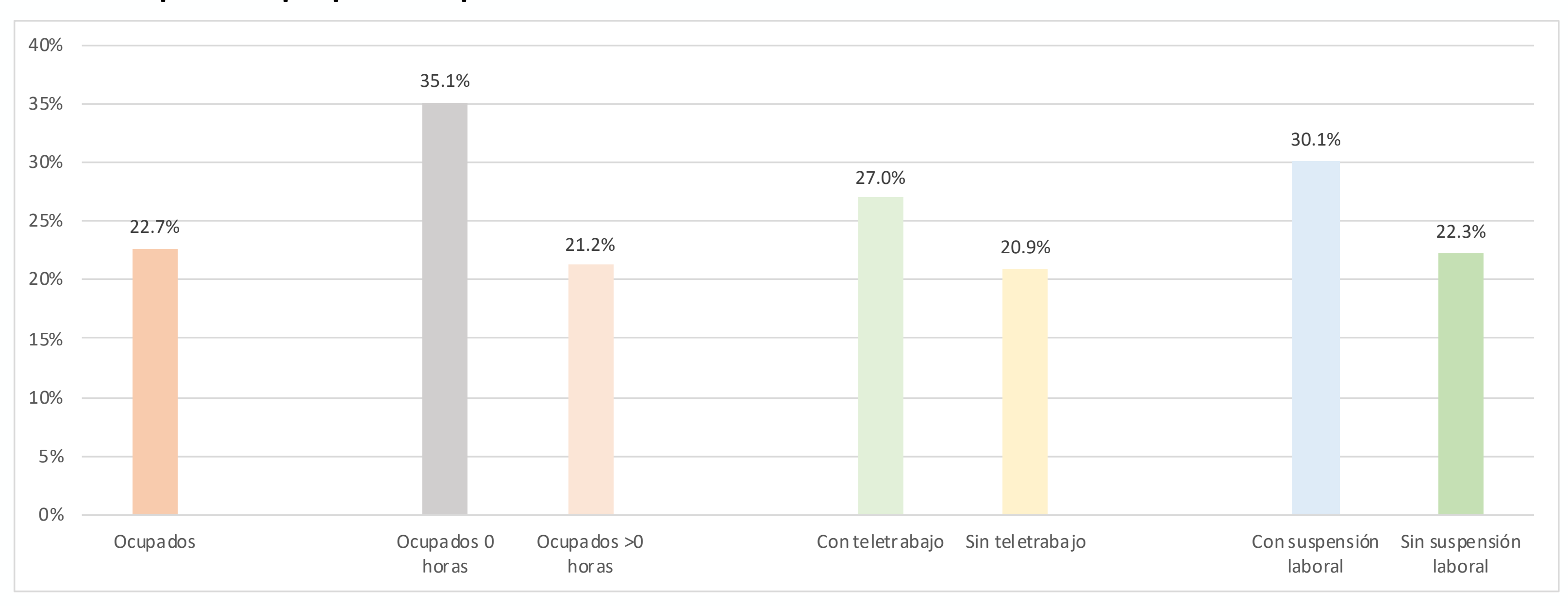
Los problemas de salud mental son mayores en el grupo de los que no trabajaron en el mes de noviembre de 2020, es decir, inactivos y, especialmente, desocupados.

Los ocupados presentan una tasa de prevalencia de problemas de salud mental inferior al promedio.

Comparadas con el mes de julio de 2020 todas las tasas exhibidas son inferiores en noviembre, salvo la de los desocupados.

14. Indicador de problemas de salud mental: Condiciones de trabajo de los(as) ocupados(as)

Proporción que presenta problemas de salud mental de acuerdo a indicador GHQ-12



A diferencia de julio, cuando la tasa de problemas de salud mental era mayor en quienes no desarrollaban labores de teletrabajo, en noviembre esta situación se revirtió.

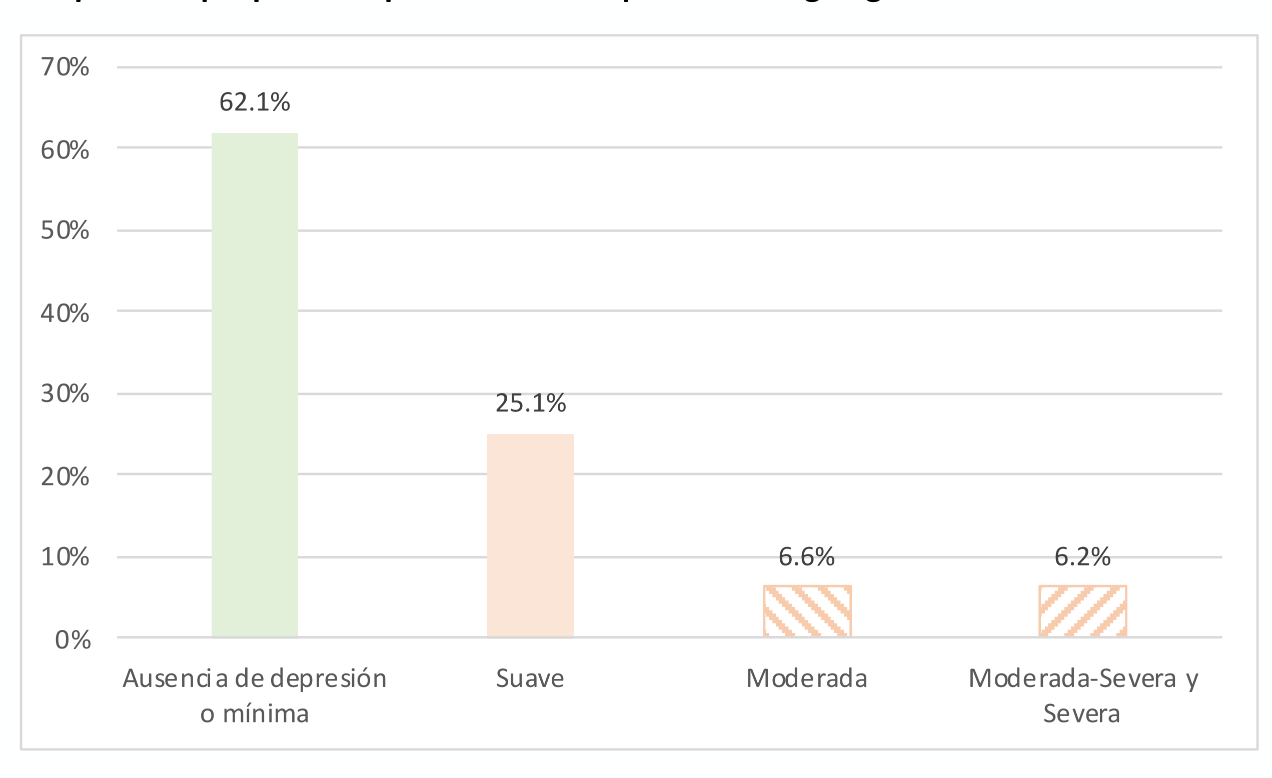
Si se considera solo a los ocupados, la prevalencia de problemas es de 31,2%.
Aquellos ocupados que trabajaron 0 horas la última semana de noviembre, muestran una proporción de 35,1% en comparación con el 21,2% de quienes trabajaron 1 hora o más. También esta prevalencia es más de 14 puntos mayor en quienes están en condición de suspensión laboral acogidos a la Ley de Protección del Empleo.

III.2 Depresión

Aspectos metodológicos

- En esta ronda, además del GHQ-12, se aplicó un cuestionario de 9 preguntas, validado para su aplicación en el país, denominado Patient Health Questionnaire(PHQ-9).
- El PHQ-9 es un test de tamizaje de depresión.
- A partir de las 9 preguntas se obtiene un puntaje que fluctúa entre 0 y 27, el que permite clasificar a las personas encuestadas en 5 grupos:
  - Sin depresión o mínima (0 a 4 puntos)
  - Depresión suave (5 a 9 puntos)
  - Depresión moderada (10 a 14 puntos)
  - Depresión moderadamente severa y severa (15 a 27 puntos)

1.Tamizaje de Depresión

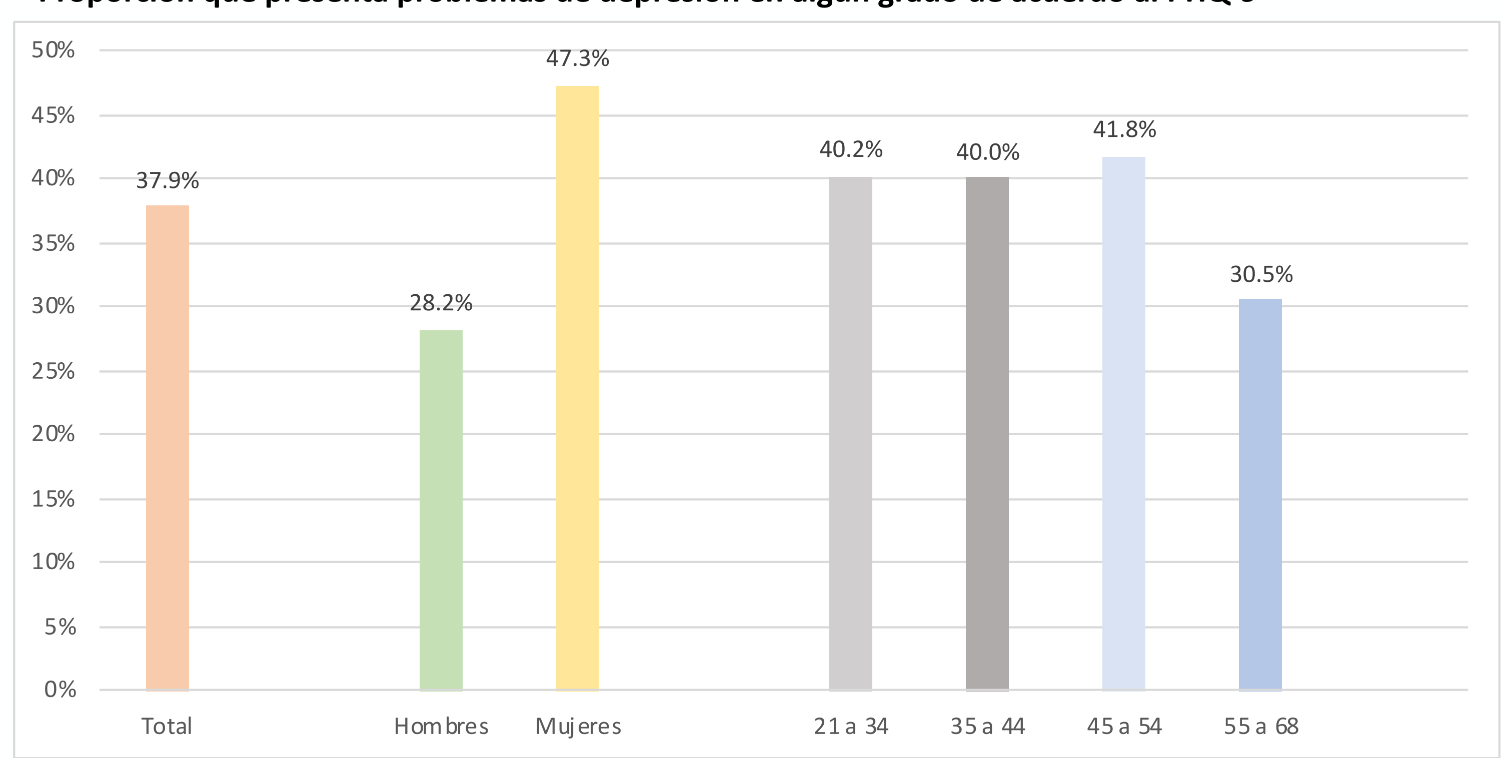


Un 62,1% de los encuestados no tiene sospecha de depresión. **Con sospecha de depresión en algún grado está, por lo tanto, el 37,9%.**
Un 25,1% muestra señales de una depresión suave; 6,6% de una moderada; y un 6,2% está en la categoría de mayor severidad.

A continuación se presentan las asociaciones entre la proporción de personas con problemas de salud mental detectados por el test PHQ-9 (depresión suave, moderada y moderada-severa y severa) y distintas variables.

2. Indicador de problemas de depresión y factores asociados: Características demográficas

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



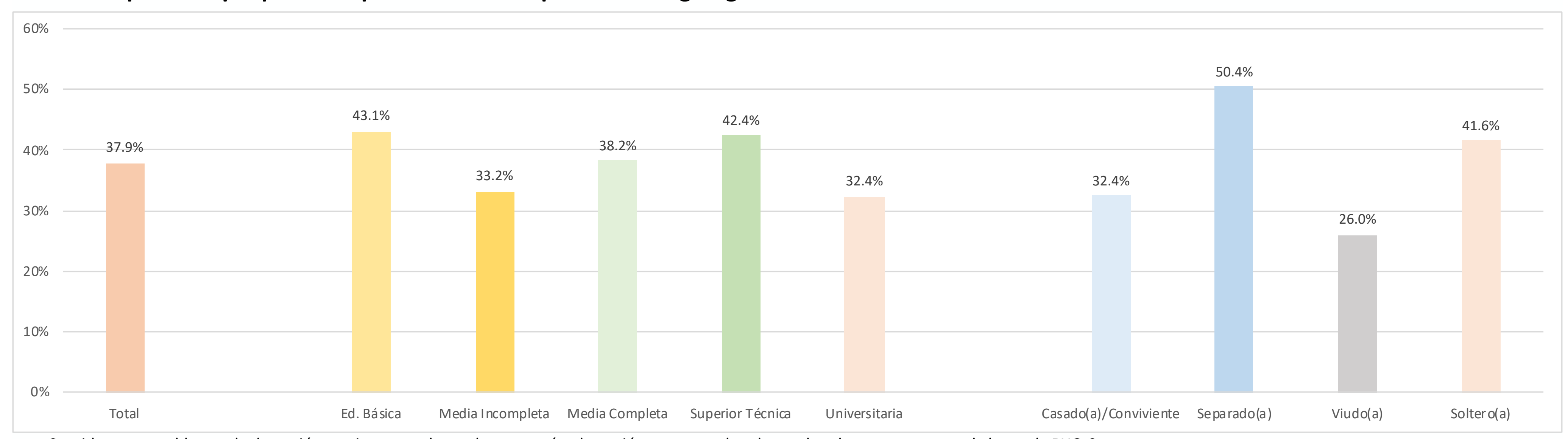
Las mujeres tienen **19 puntos adicionales** de prevalencia de síntomas depresivos que los hombres.

Se puede apreciar que el grupo de 55 a 68 años es el que tiene significativamente menos prevalencia de síntomas depresivos (10 puntos porcentuales menos) respecto de los de menor edad.

Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

2. Indicador de problemas de depresión y factores asociados: Características demográficas

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9

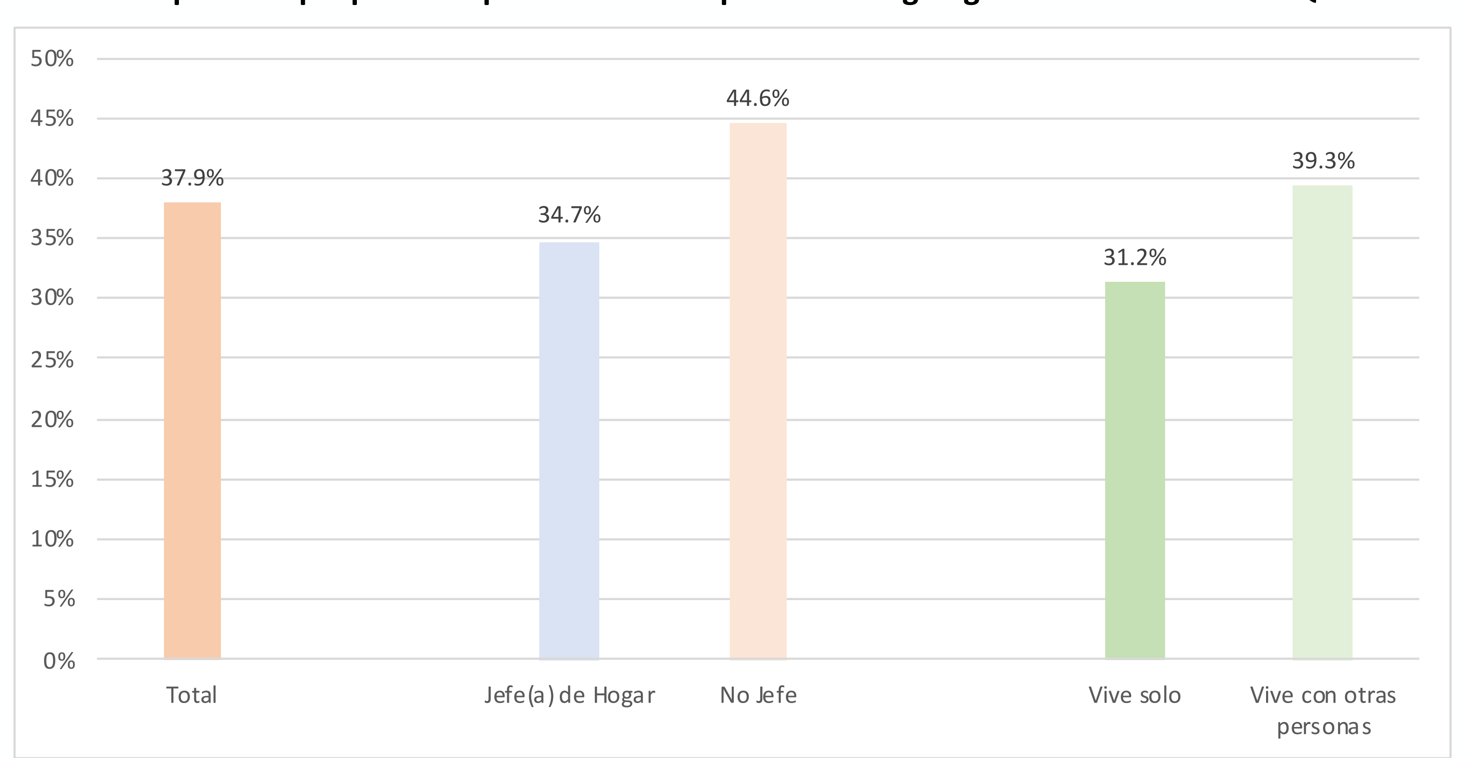


Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

La proporción que presenta síntomas depresivos en algún grado es menor en el grupo de los universitarios y mayor entre los menos educados. Las personas en estado separado presentan 18 puntos adicionales de prevalencia que las personas casadas/convivientes.

2. Indicador de problemas de depresión y factores asociados: Características demográficas

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



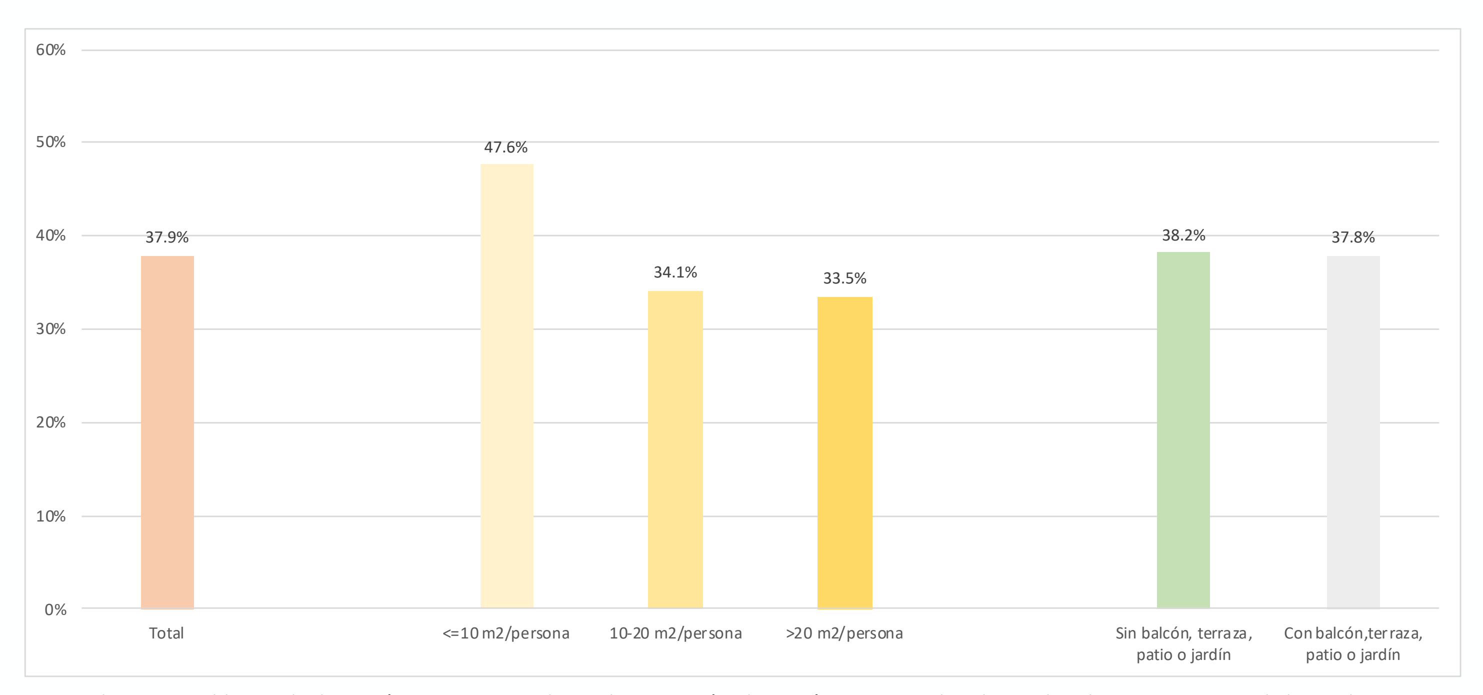
Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

Los no jefes de hogar tienen 10 puntos porcentuales más de problemas que los jefes de hogar.

En concordancia con lo mostrado anteriormente, las personas que a fines de noviembre vivían solas muestran menos problemas de salud mental que los que viven con otros).

2. Indicador de problemas de depresión y factores asociados: Características de la vivienda

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

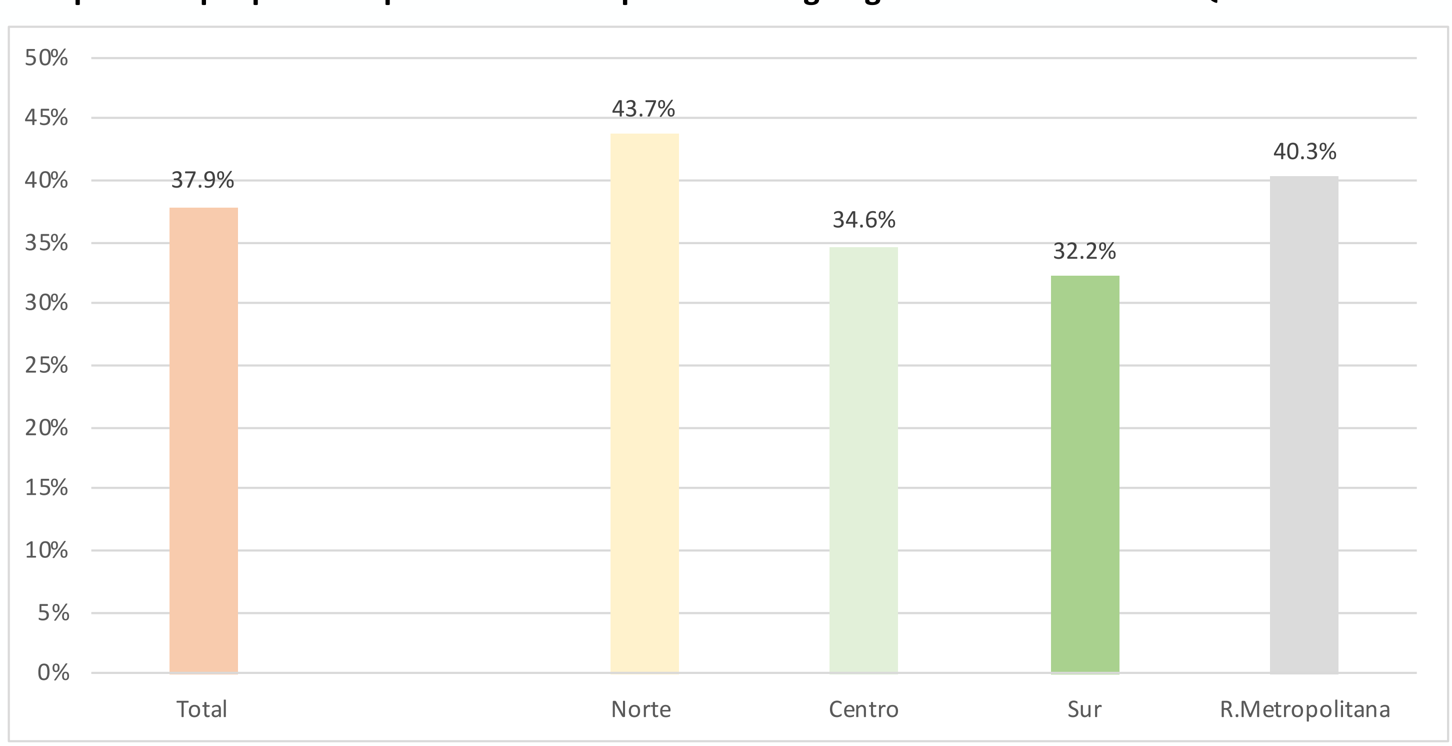
Las condiciones de la vivienda están relacionadas con la presencia de problemas de salud mental.

Quienes tienen menos de 10 metros cuadrados por persona en sus viviendas muestran 13 puntos más de problemas de depresión que el resto.

En concordancia con lo mostrado anteriormente (usando el GHQ) a fines de noviembre no hay diferencias en problemas de depresión asociados al acceso a balcón, terraza, patio o jardín.

2. Indicador de problemas de depresión y factores asociados: Región del país

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9

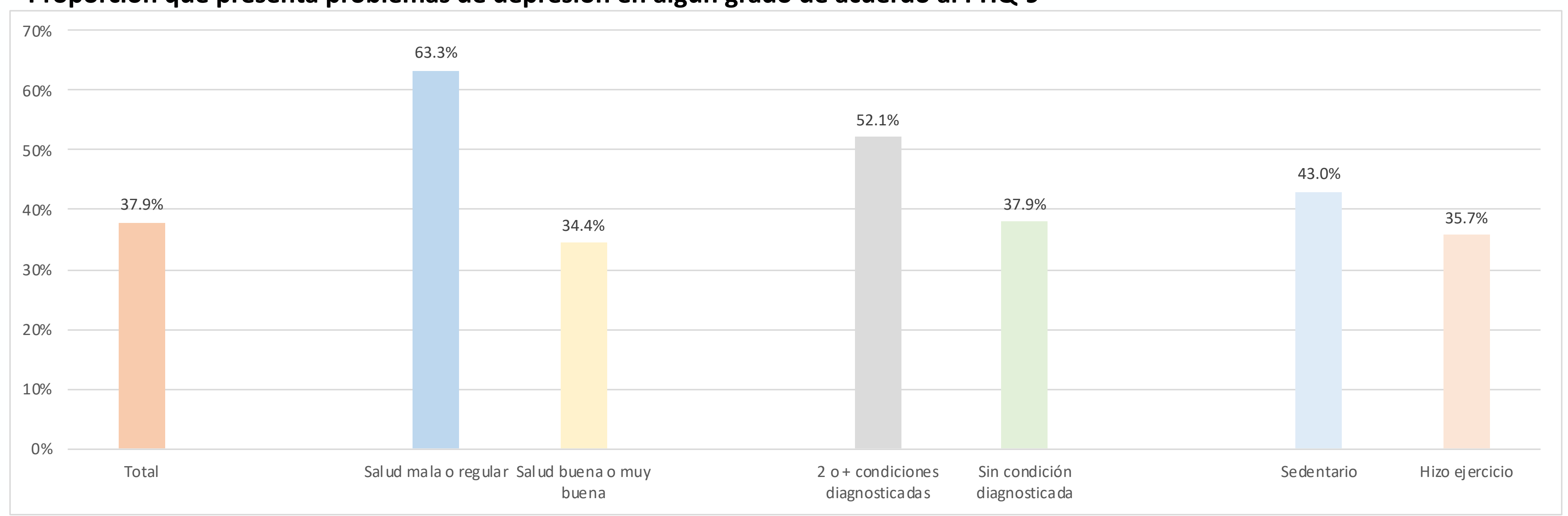


Las regiones del Norte de Chile son la que muestran la mayor tasa de problemas de depresión mientras que las del Sur son las que presentan la menor prevalencia.

Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

2. Indicador de problemas de depresión: Condición de salud física de la persona

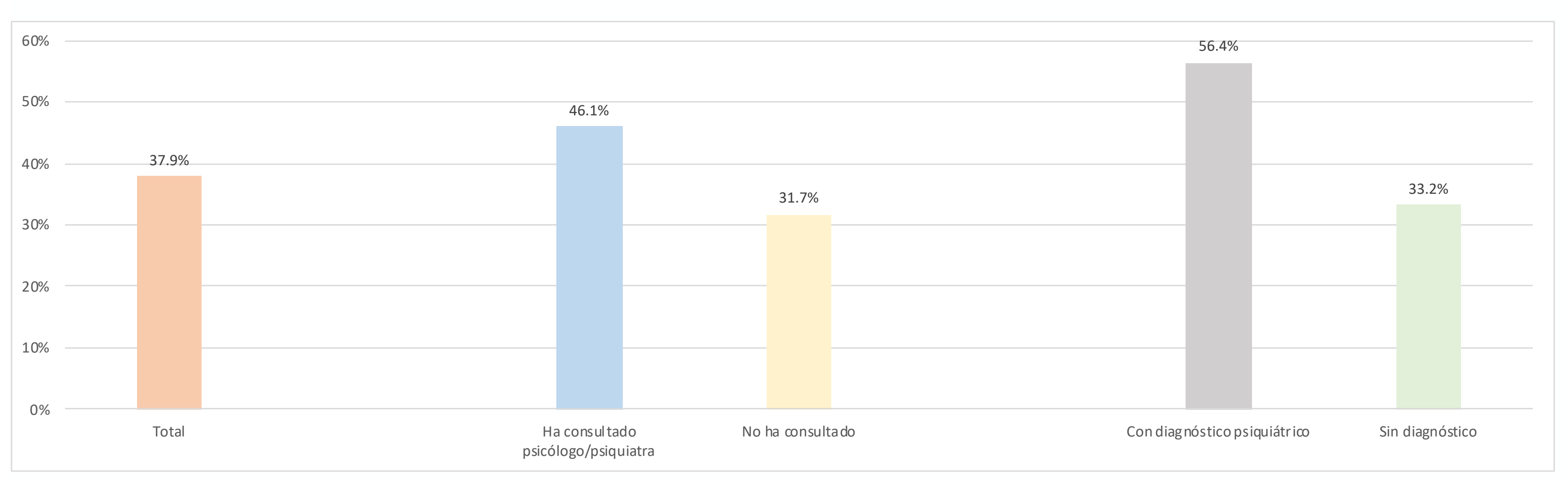
Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



La prevalencia de síntomas depresivos es casi 30 puntos superior en quienes autoreportan un estado de salud 4 o inferior en una escala de 1 a 7, en comparación con el resto que tiene una calificación superior. La prevalencia, por otra parte, es 10 puntos superior en el caso de quienes han sido diagnosticados por dos o más condiciones catastróficas en salud respecto de quienes no tienen alguna de dichas condiciones. Los problemas de salud mental son significativamente mayores en quienes no realizaron ejercicio físico alguno durante la semana anterior.

2. Indicador de problemas de depresión: Antecedentes de salud mental

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



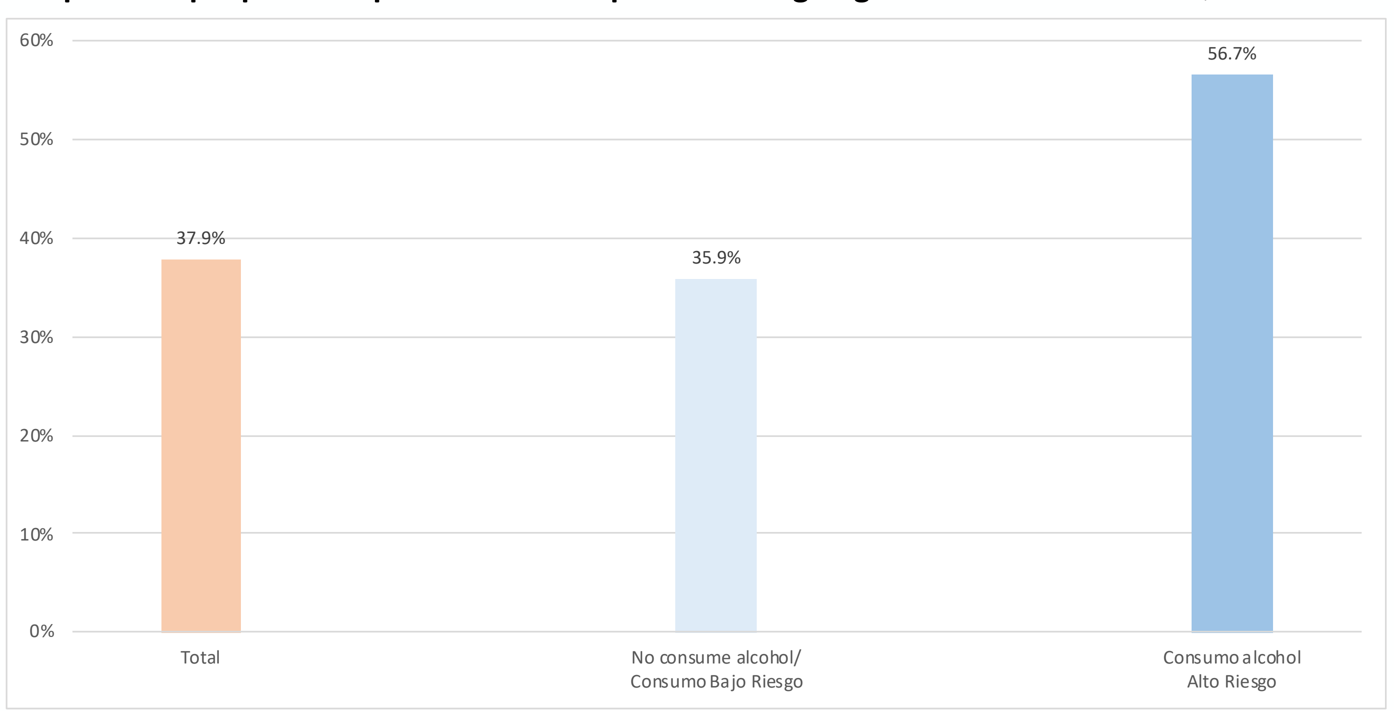
Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

La prevalencia de síntomas depresivos es 14 puntos porcentuales mayor en quienes han ido alguna vez en su vida a una consulta psicológica o psiquiátrica.

Asimismo, es 23 puntos porcentuales superior para quienes reportan tener o haber recibido un diagnóstico psiquiátrico.

2. Indicador de problemas de depresión y consumo de alcohol

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9

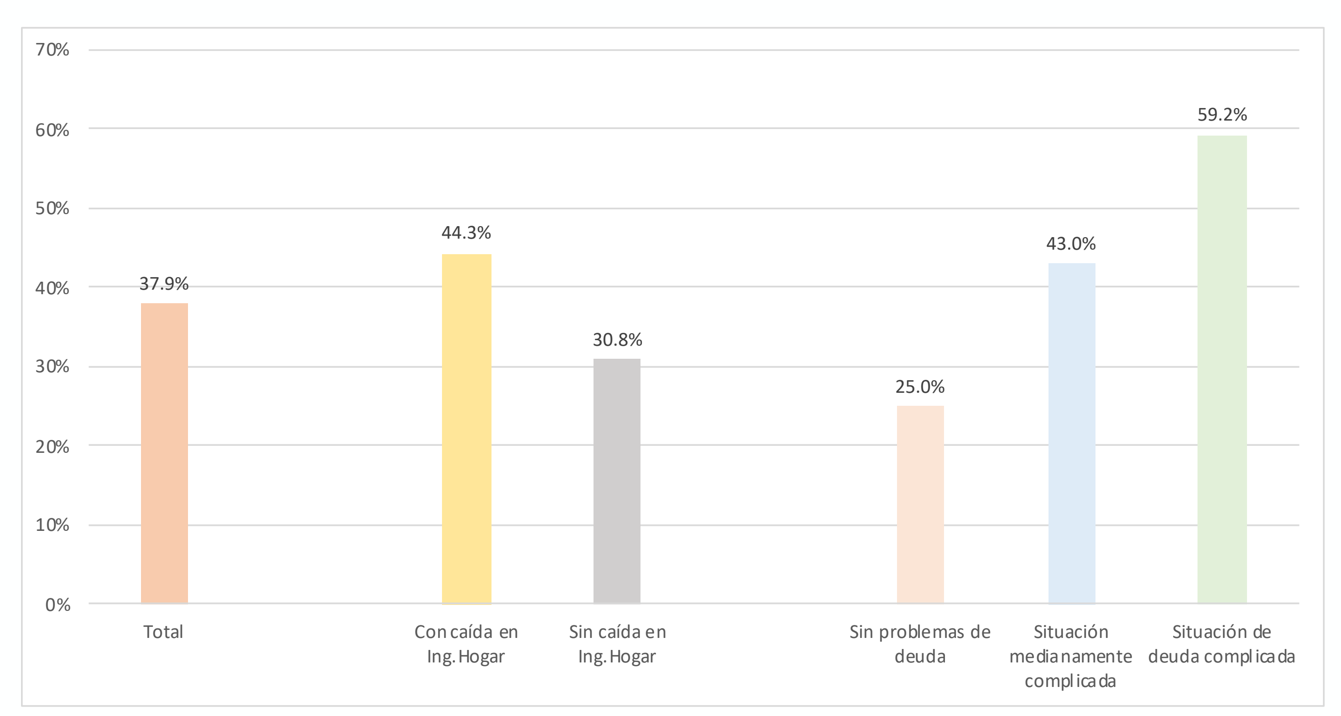


La presencia de estos síntomas es muy superior (casi 21 puntos porcentuales) en aquellas personas que tienen un consumo de alcohol que puede ser catalogado de alto riesgo, en relación con el resto.

Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9
La clasificación en consumo de alcohol de bajo y alto riesgo se hace a partir del cuestionario AUDIT-C (véase más adelante)..

2. Indicador de problemas de depresión y factores asociados: Situación económica del hogar

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



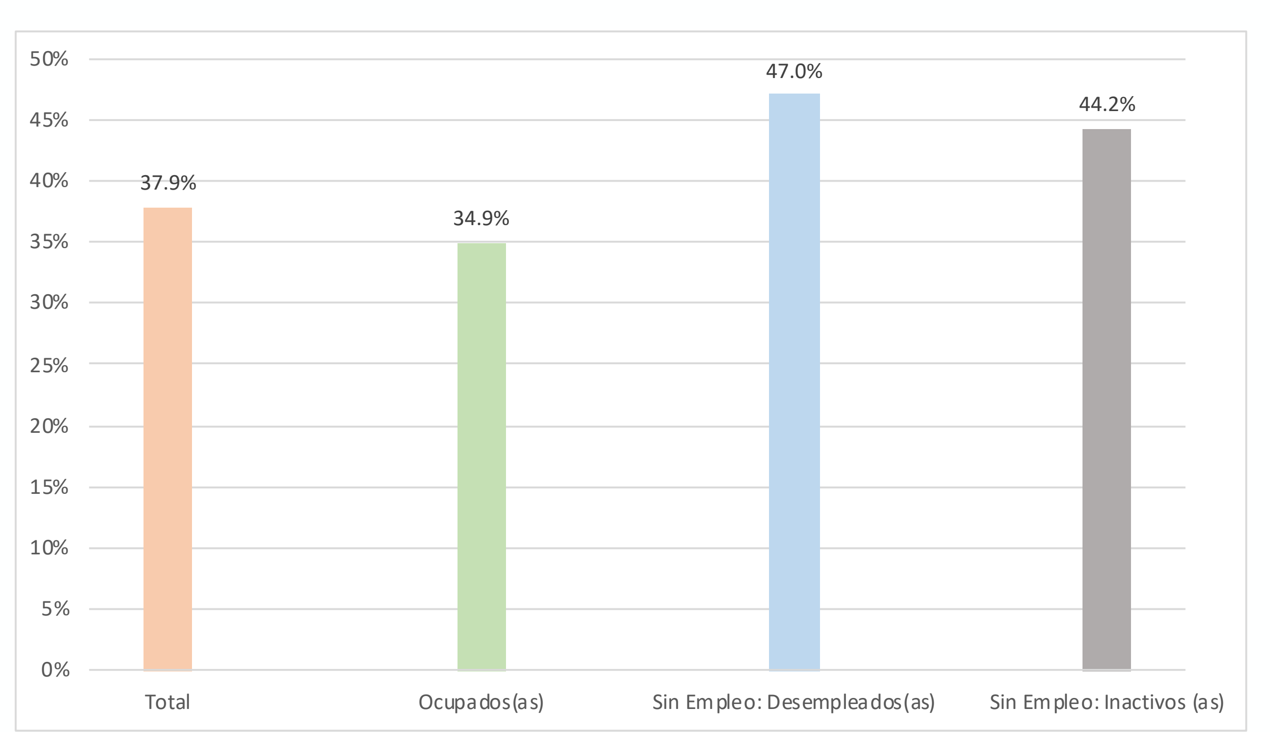
Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

La presencia de estos síntomas es muy superior (casi 14 puntos) en aquellos hogares que reportan una caída en sus ingresos respecto del año anterior.

También se aprecia que la prevalencia de síntomas depresivos es 2,4 veces superior en el caso de quienes tienen una situación de deuda en el hogar complicada, en relación con los que no tienen problemas de deuda.

2. Indicador de problemas de depresión: Situación laboral de la persona

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

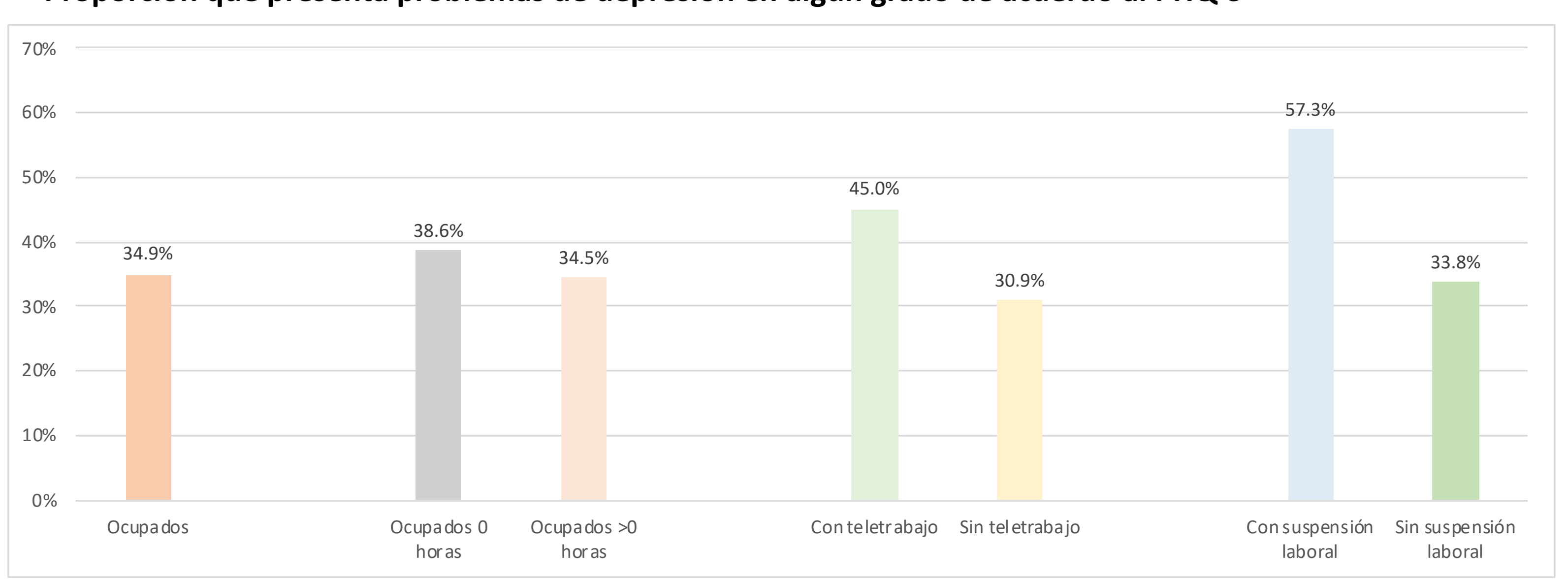
La presencia de síntomas depresivos es mayor en el grupo de los que no trabajaron en el mes de noviembre de 2020, es decir, inactivos y, especialmente, desocupados.

Los ocupados presentan una tasa de prevalencia de síntomas depresivos inferior al promedio.

Los desocupados presentan 12 puntos más de prevalencia de estos síntomas que los ocupados.

2. Indicador de problemas de depresión: Condiciones de trabajo de los(as) ocupados(as)

Proporción que presenta problemas de depresión en algún grado de acuerdo al PHQ-9



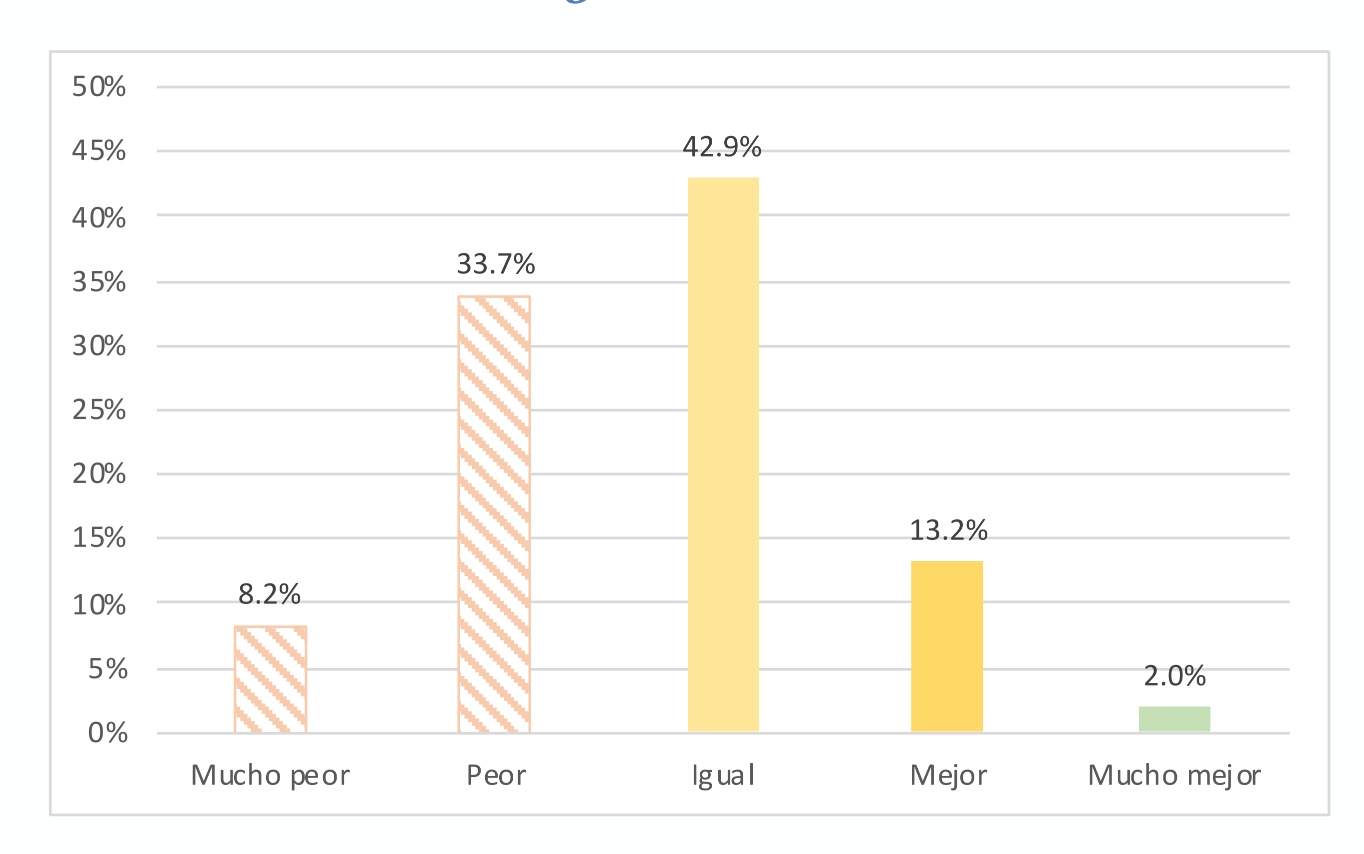
Considera con problemas de depresión a quienes quedan en las categorías depresión suave, moderada, moderada-severa y severa de la escala PHQ-9.

Al igual que lo mostrado anteriormente, en el mes de noviembre la tasa de problemas de salud mental era mayor en quienes desarrollaban labores de teletrabajo.

Si se considera solo a los ocupados, la prevalencia de problemas es de 34,9%.
Aquellos ocupados que trabajaron 0 horas la última semana de noviembre, muestran una proporción de 38,6% en comparación con el 34,5% de quienes trabajaron 1 hora o más. También esta prevalencia es casi 24 puntos mayor en quienes están en condición de suspensión laboral acogidos a la Ley de Protección del Empleo.

III.3 Estado de ánimo y pandemia

En comparación con su estado de ánimo anterior a la pandemia del coronavirus, ¿cómo evalúa su estado de ánimo actual?



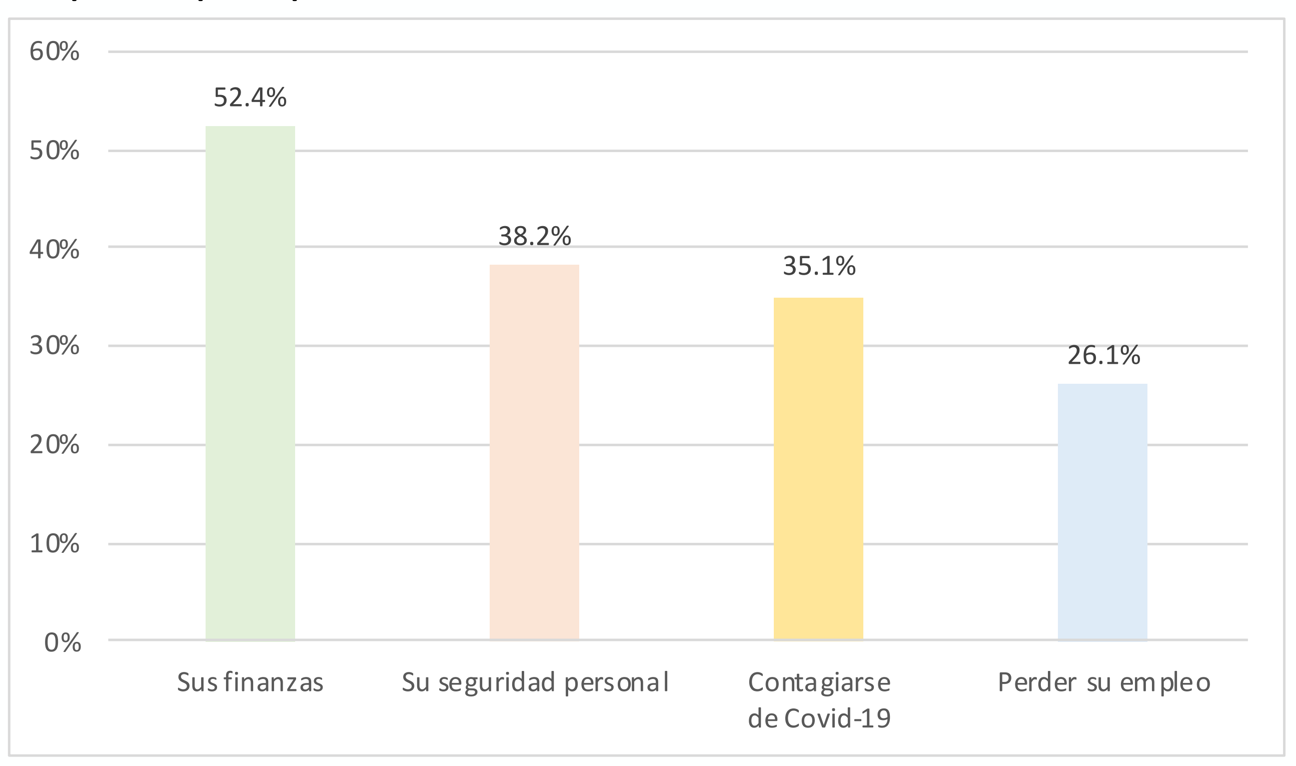
Un **41,9%** de las personas entre 21 y 68 años en el país evalúan que su estado de ánimo actual es peor o mucho peor en comparación con la situación anterior a la pandemia del corona virus. Esta cifra es casi 8 puntos porcentuales inferior a la registrada en el mes de julio de 2020.

Se registra un incremento en quienes indican que su estado de ánimo es igual e incluso mejor respecto de la situación anterior a la pandemia.

III.4 Estresores

En los últimos 7 días ¿se ha sentido altamente estresado(a) al pensar en…?

Proporción que responde afirmativamente



El elemento más estresante declarado respecto de la última semana son sus finanzas, superior en 14 puntos porcentuales a su seguridad personal.

Un 35% declara sentirse altamente estresado(a) al pensar en contagiarse de Covid-19 y un 26% sobre perder su empleo.

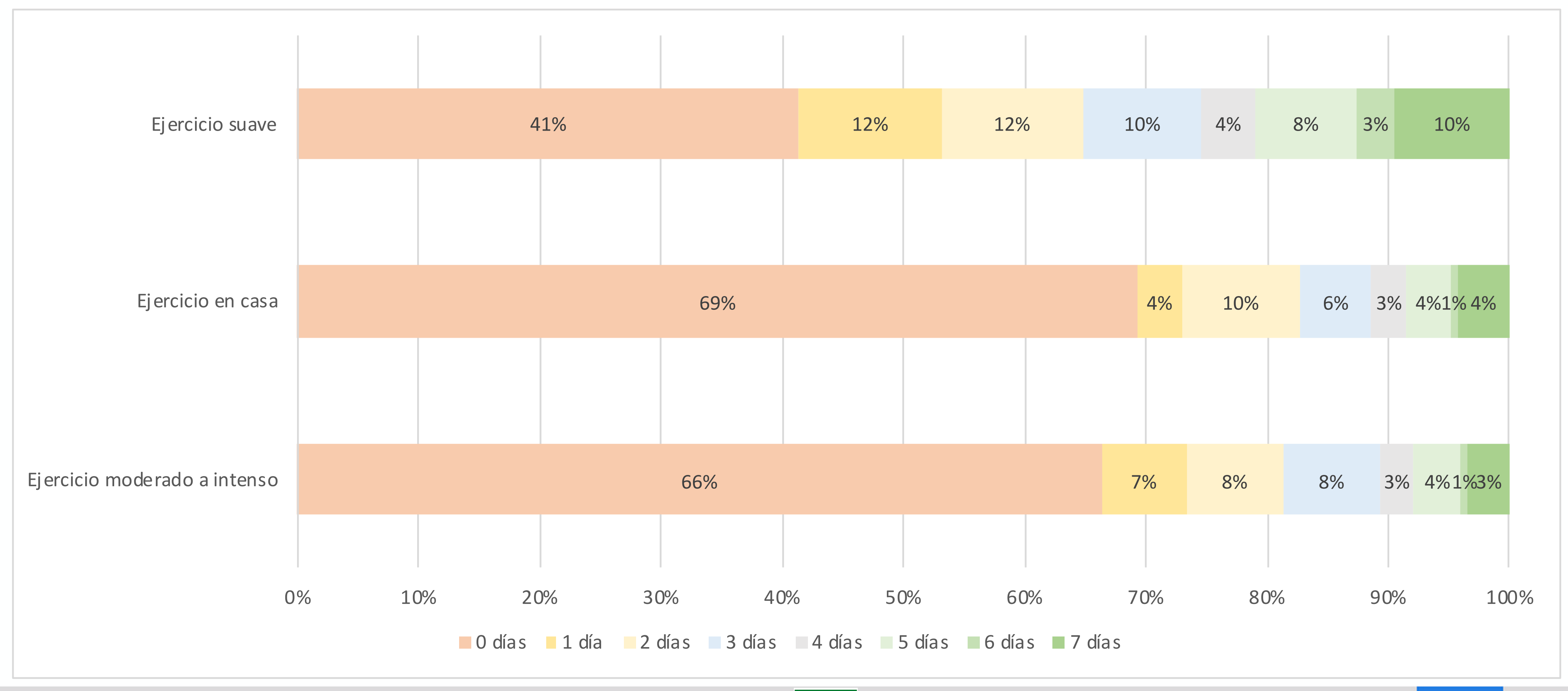
III.5. Actividad Física

Actividad física

- Se aplican 3 preguntas:

1. ¿Cuántos días de la semana pasada salió a caminar o realizar alguna actividad física ligera durante al menos 30 minutos? (**Ejercicio suave**)
2. ¿Cuántos días de la semana pasada realizó ejercicio en su casa o jardín (por ejemplo, yoga o pesas) durante al menos 30 minutos? (**Ejercicio en casa**)
3. ¿Cuántos días de la semana pasada realizó alguna actividad física moderada o intensa (actividad que elevó su ritmo cardíaco, aumentó su respiración y temperatura corporal) durante al menos 15 minutos? (**Ejercicio moderado o intenso**)

1. ¿Cuántos días de la semana pasada realizó ejercicio?

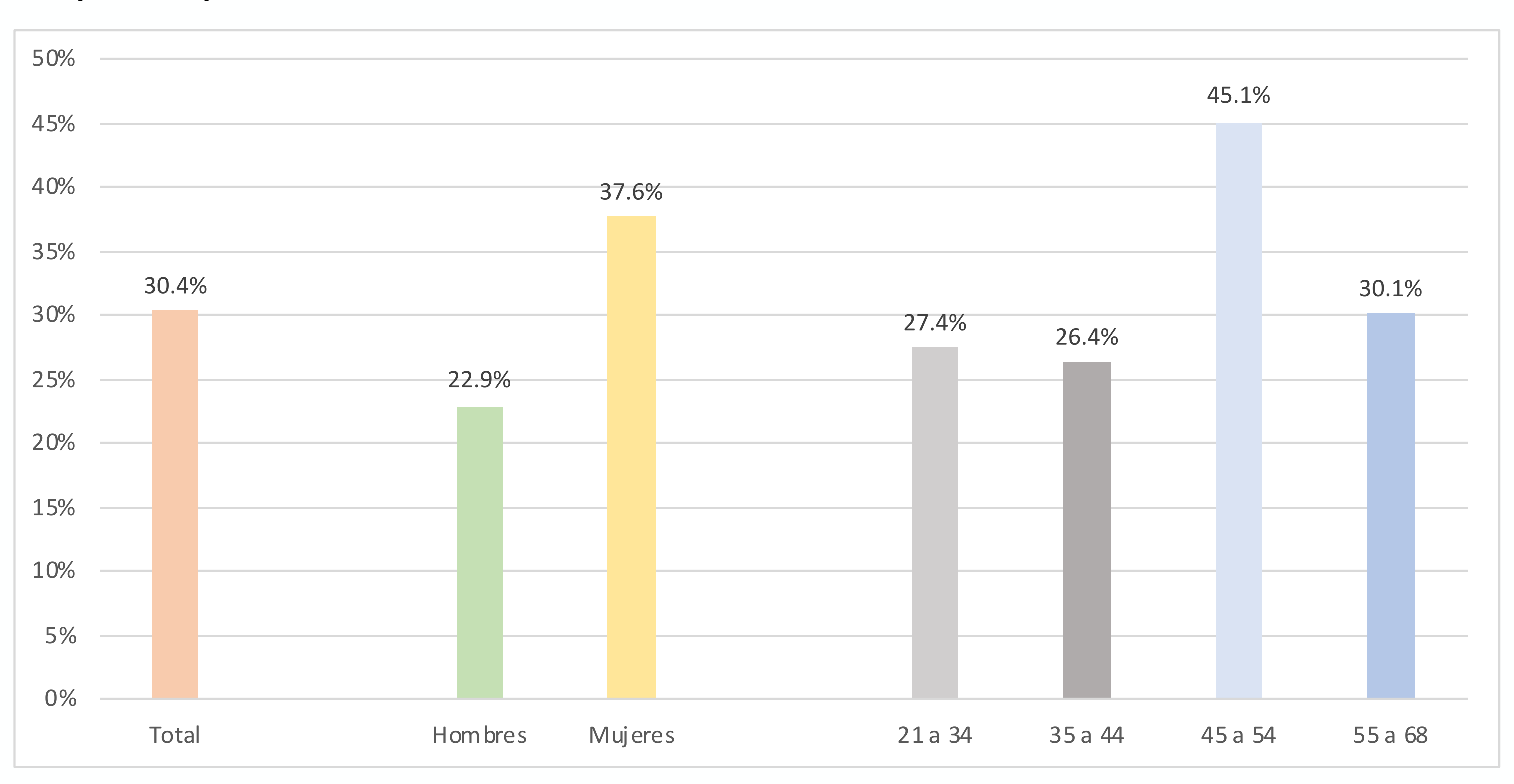


2. Indicador de sedentarismo en pandemia

- Un indicador de sedentarismo se construye aquí a partir de las preguntas anteriores.
- Se considera claramente sedentaria a una persona que no realizó ningún día ejercicio suave por al menos 30 minutos, ni tampoco ejercicio por al menos 30 minutos ni tampoco ejercicio moderado o intenso por al menos 15 minutos.
- De acuerdo a esta métrica, un **30,4%** de las personas entre 18 y 68 años son sedentarias.

2. Indicador de sedentarismo y factores asociados: Características demográficas

Proporción que exhibe sedentarismo

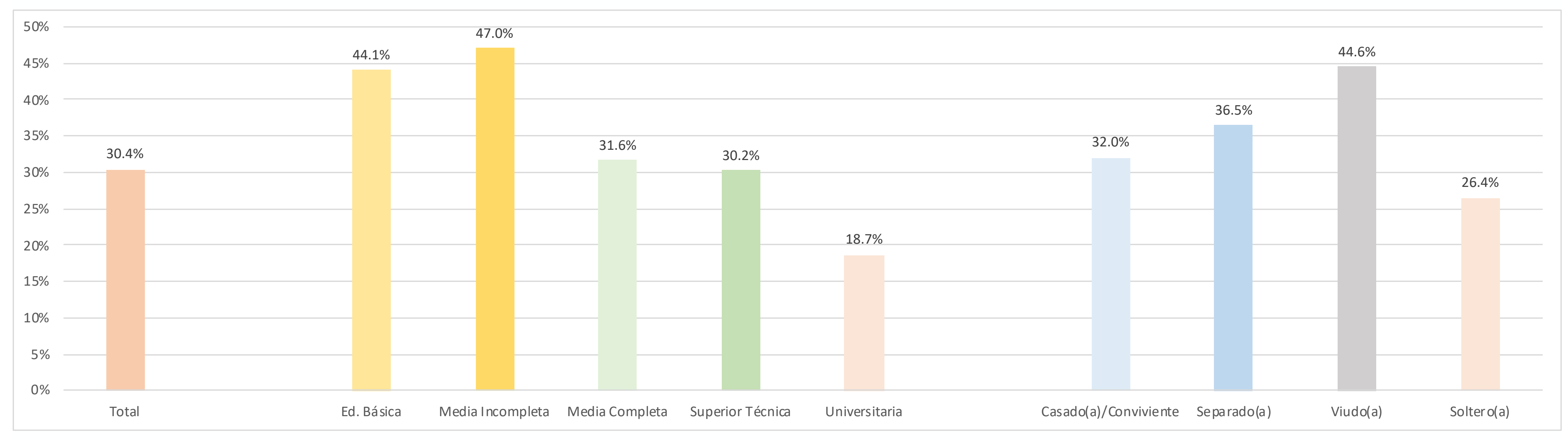


Las mujeres tienen **15 puntos adicionales** de sedentarismo que los hombres.

La mayor prevalencia de sedentarismo se encuentra en el tramo 45 a 54 años, muy superior al resto de los segmentos mostrados.

2. Indicador de sedentarismo y factores asociados: Características demográficas

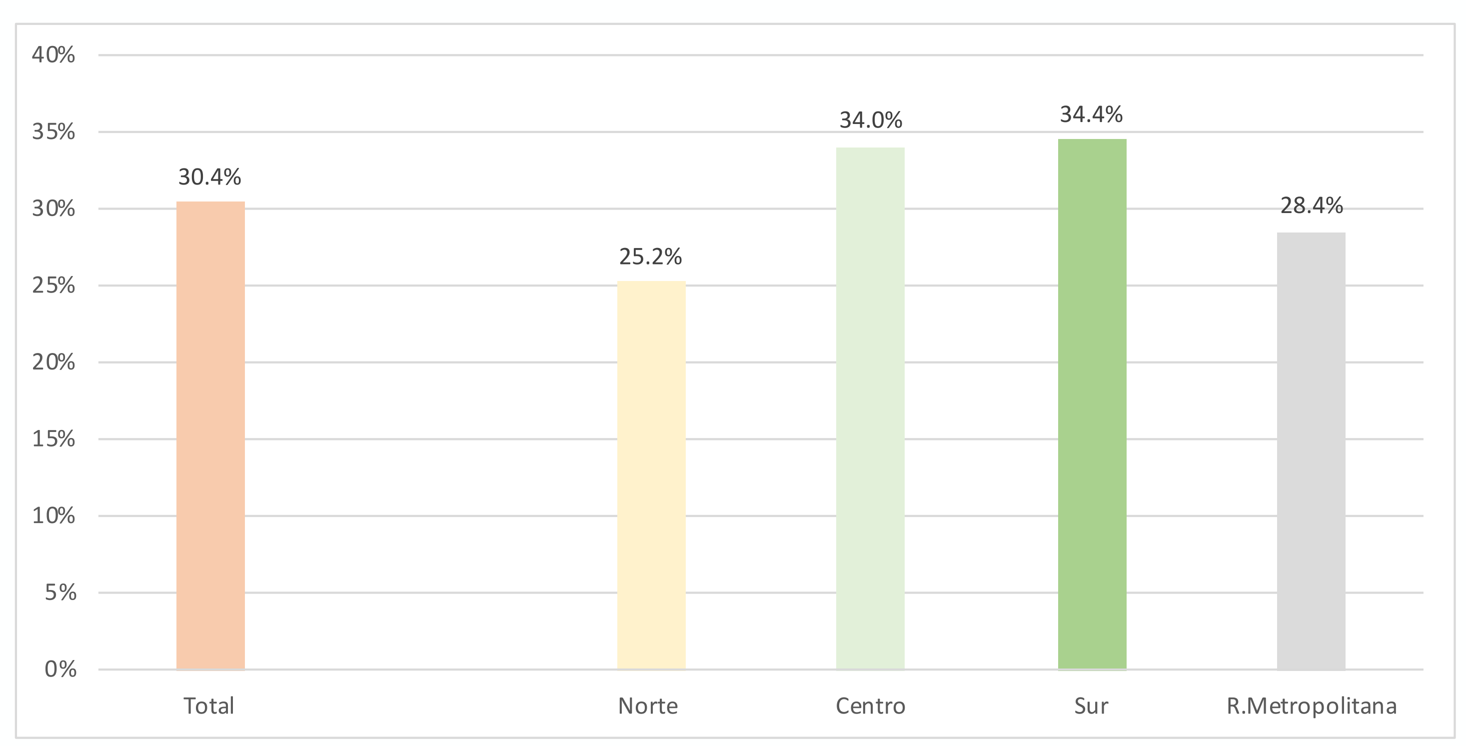
Proporción que exhibe sedentarismo



Los grupos de menor educación son los que exhiben mayor sedentarismo.
Por otra parte, los solteros son los que tienen menor sedentarismo en comparación con los otros grupos.

2. Indicador de sedentarismo y factores asociados: Región del país

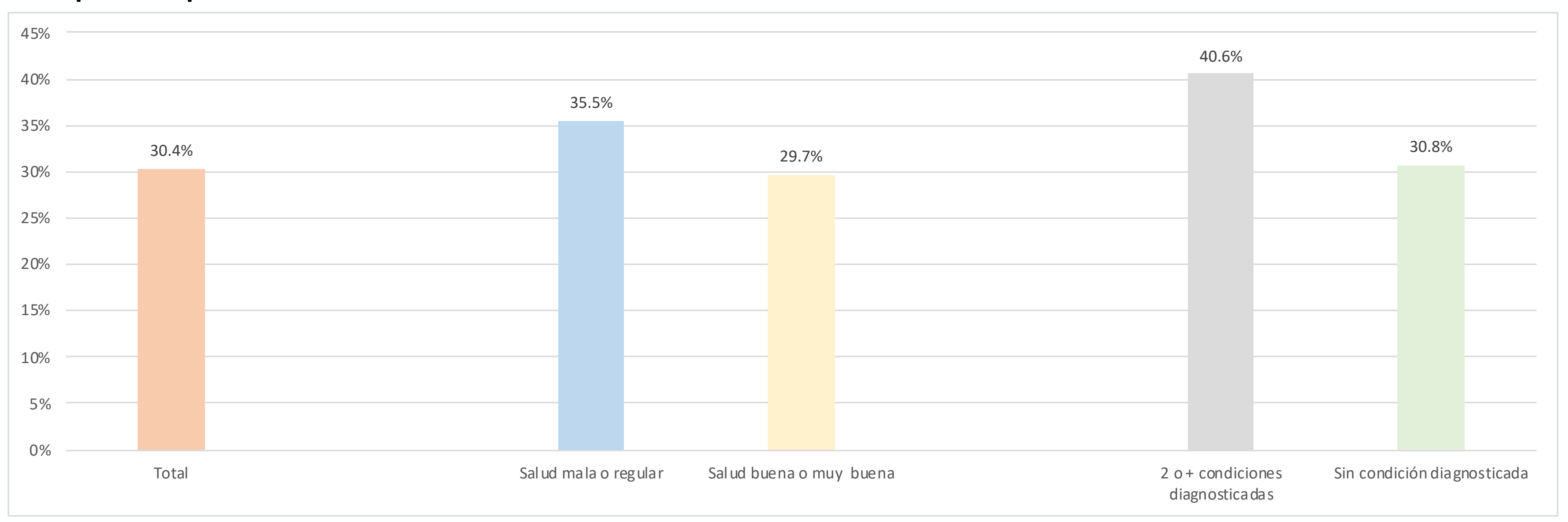
Proporción que exhibe sedentarismo



Las regiones del Centro de Chile (que no consideran a la RM) y del Sur son la que muestran mayores tasas de sedentarismo.

2. Indicador de sedentarismo:
Condición de salud de la persona

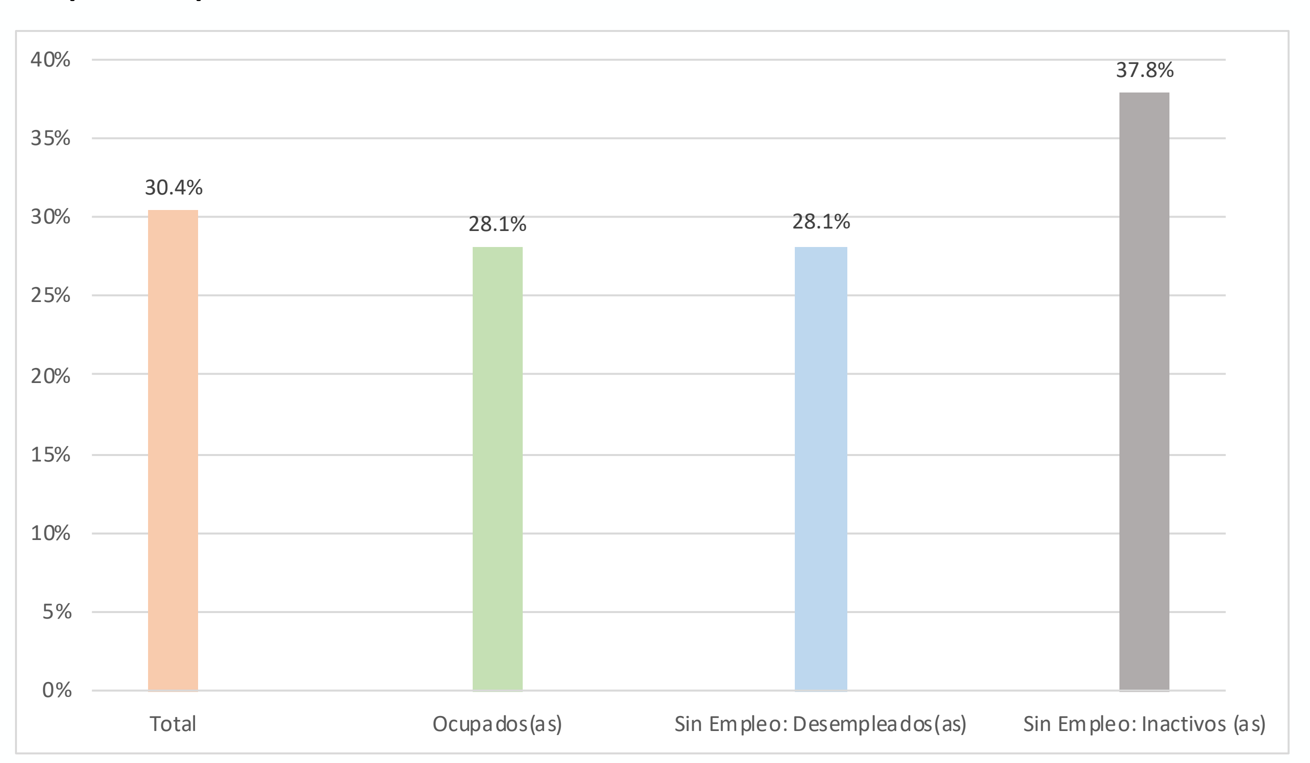
Proporción que exhibe sedentarismo



La presencia de sedentarismo es mayor en las personas de peor salud.

2. Indicador de sedentarismo: Situación laboral de la persona

Proporción que exhibe sedentarismo



El sedentarismo se presenta en mayor proporción en el grupo que está fuera de la fuerza de trabajo (los inactivos).

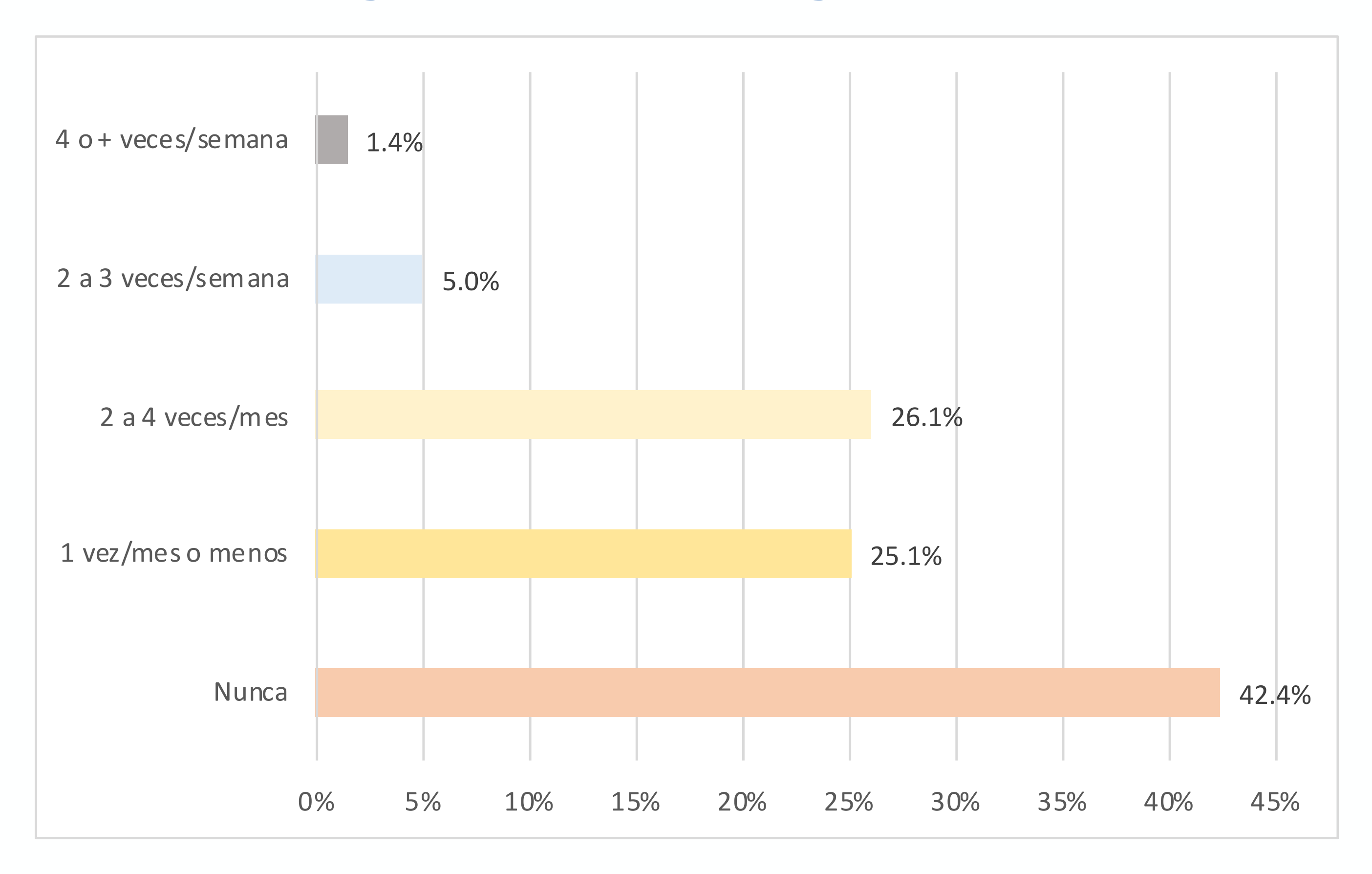
III.6. Consumo de Alcohol

Aspectos metodológicos

- En esta ronda, se aplicaron algunas preguntas de un test que permite detectar si el consumo de alcohol de una persona puede considerarse de riesgo.
- El test utilizado es el AUDIT-C (Alcohol Use Disorder Identification Test) adaptado para Chile según la recomendación del Ministerio de Salud.
- En la encuesta se aplicó el AUDIT-C abreviado (que incluye solo los primeros 3 del total de 10 itemes).
- A partir de las 3 preguntas se obtiene un puntaje que fluctúa entre 0 y 12, el que permite clasificar a las personas encuestadas en 2 grupos:
  - Consumo de bajo riesgo (Hombres con 0 a 4 puntos y Mujeres con 0 a 3 puntos)
  - Consumo de alto riesgo (Hombres con 5 puntos o más y Mujeres con 4 puntos o más)

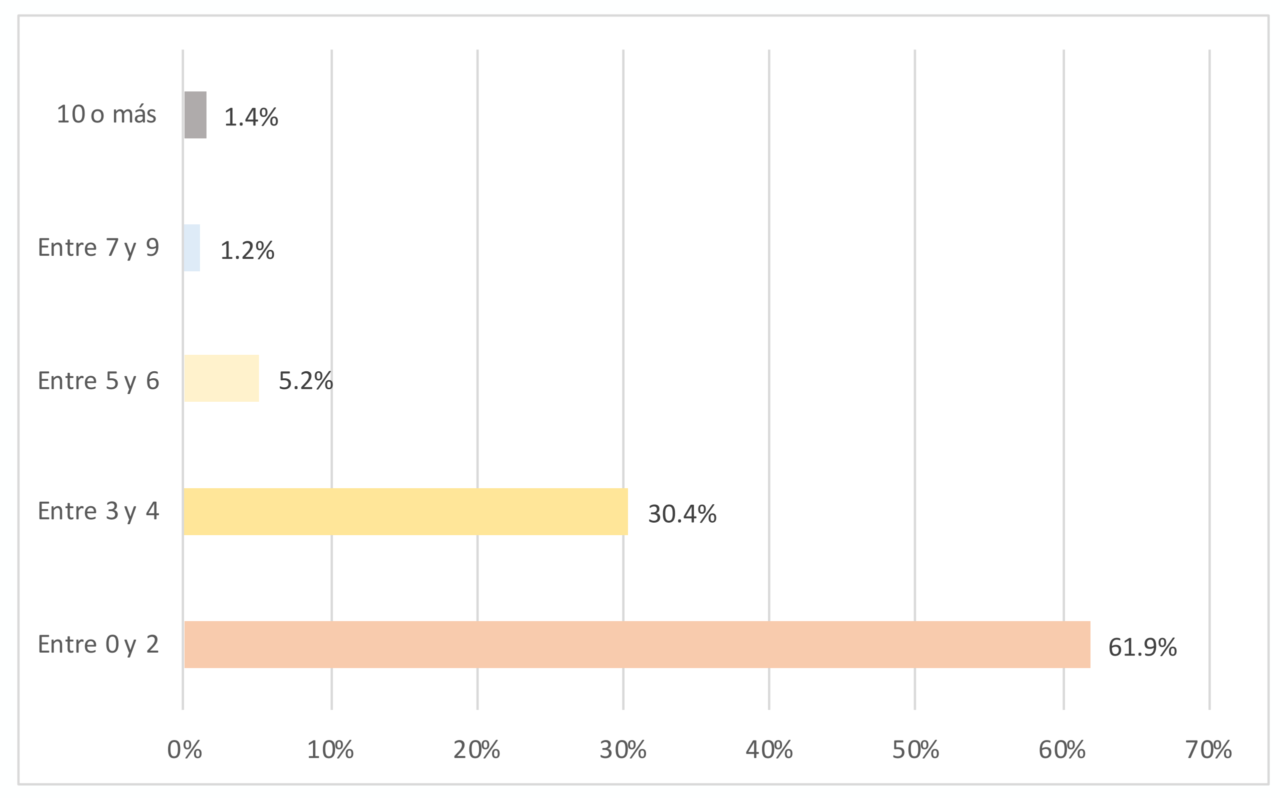


1. ¿Qué tan seguido ud. toma alguna bebida alcohólica?



Un **57,6%** de la población entre 21 y 68 años indicó tomar alguna bebida alcohólica con alguna frecuencia.

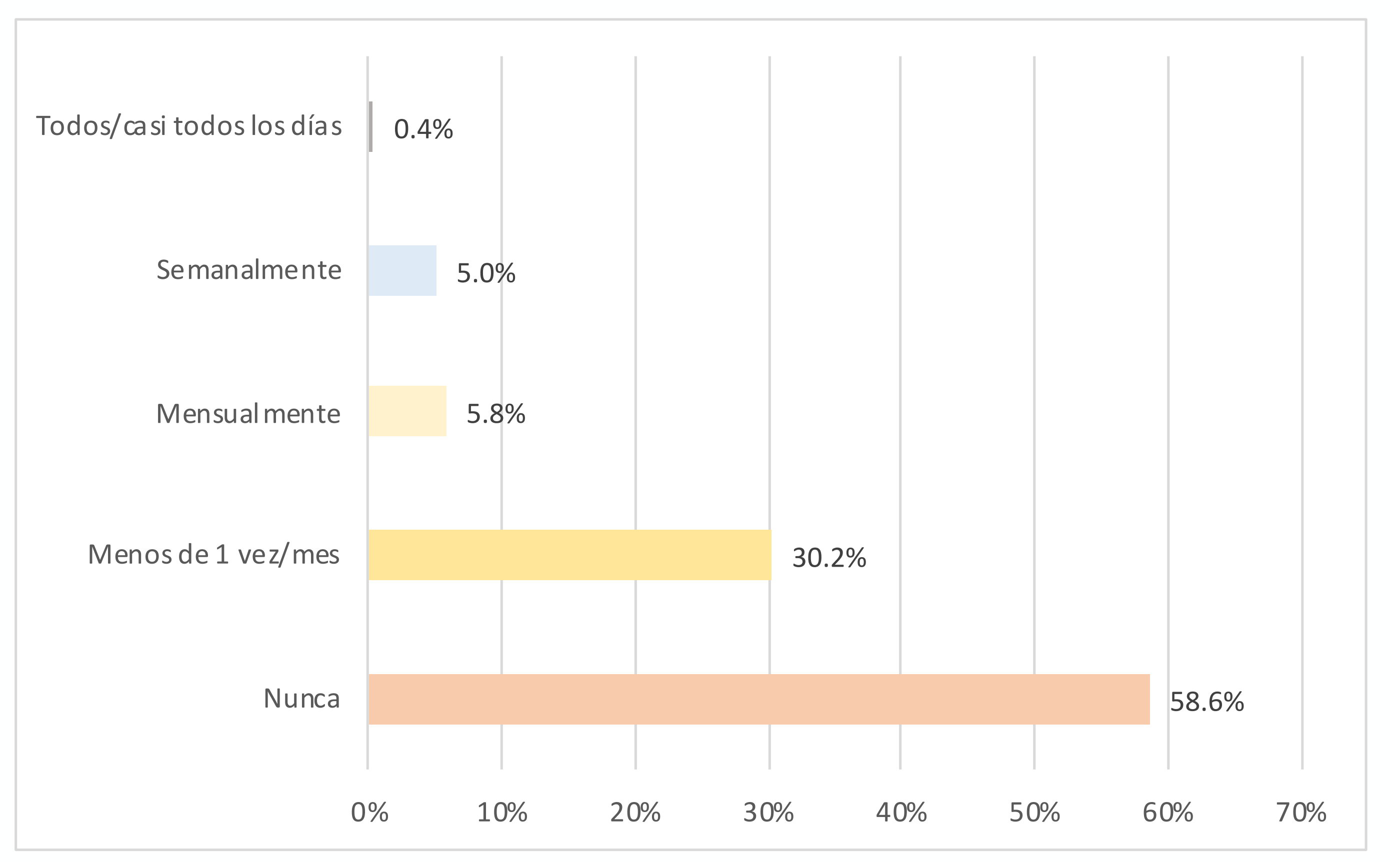
2. ¿Cuántos tragos usted suele tomar en un día típico de consumo de alcohol?



De todos aquellos que indicaron consumir alcohol, cerca de un 62% señaló tomar entre 0 y 2 tragos en un día típico de consumo de alcohol y un 30% entre 3 y 4 tragos.

Respondida por todos los entrevistados menos los que indicaron "Nunca" en la primera pregunta.

3. ¿Qué tan seguido usted toma 6 o más tragos en una sola ocasión?

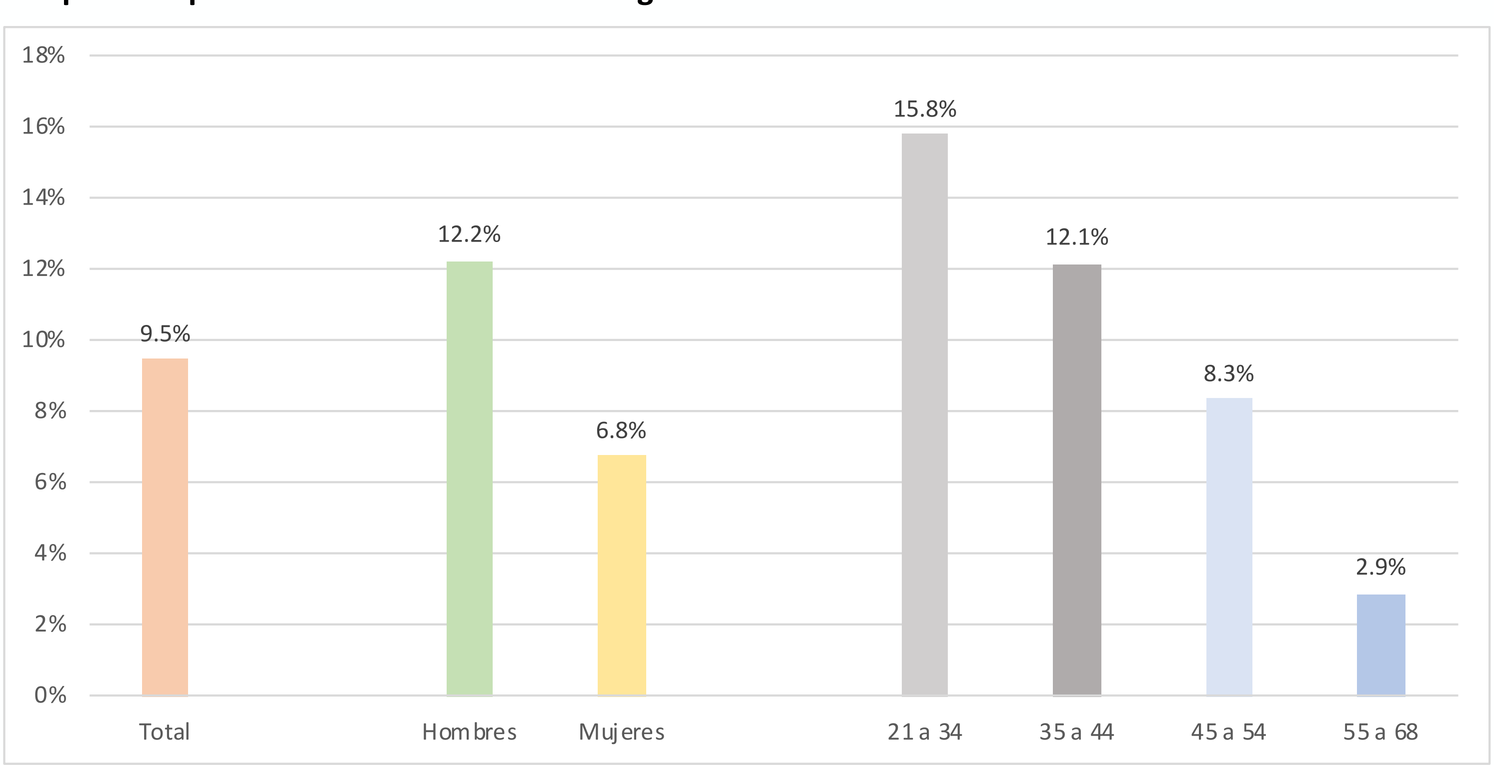


De todos aquellos que indicaron consumir alcohol, algo menos del 90% señaló que nunca o menos de una vez al mes tomaba 6 o más tragos en una sola ocasión.

Respondida por todos los entrevistados menos los que indicaron “Nunca” en la primera pregunta.

4. Indicador de consumo de alcohol de alto riesgo y factores asociados: Características demográficas

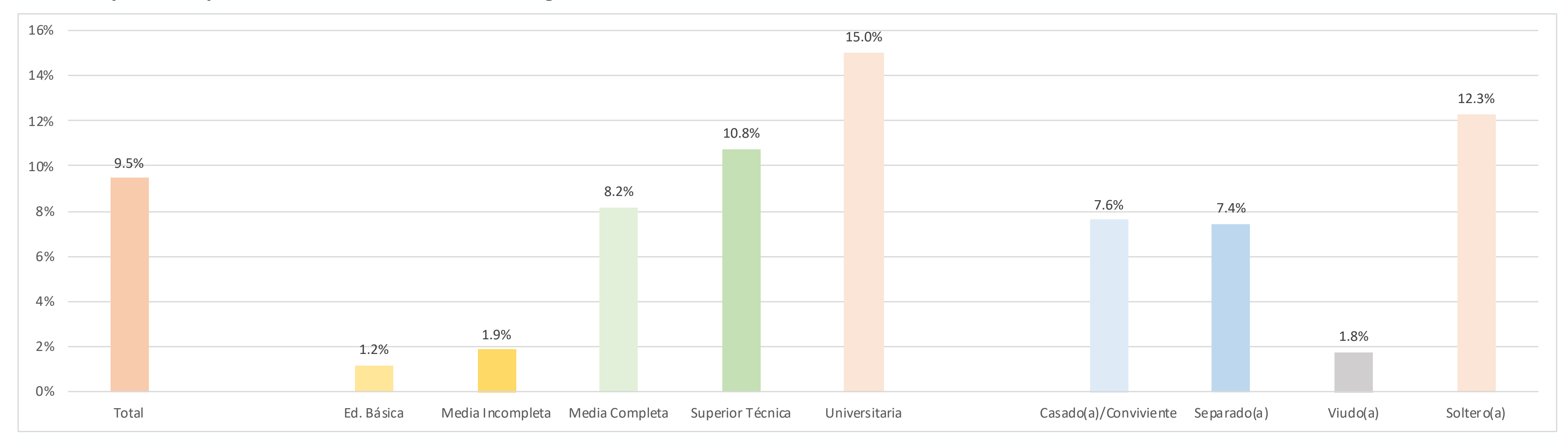
Proporción que exhibe consumo de alto riesgo de alcohol



Con las preguntas anteriores se puede determinar que **un 9,5%** de la población entre 18 y 68 años presenta un consumo de alcohol que se puede catalogar como de alto riesgo.

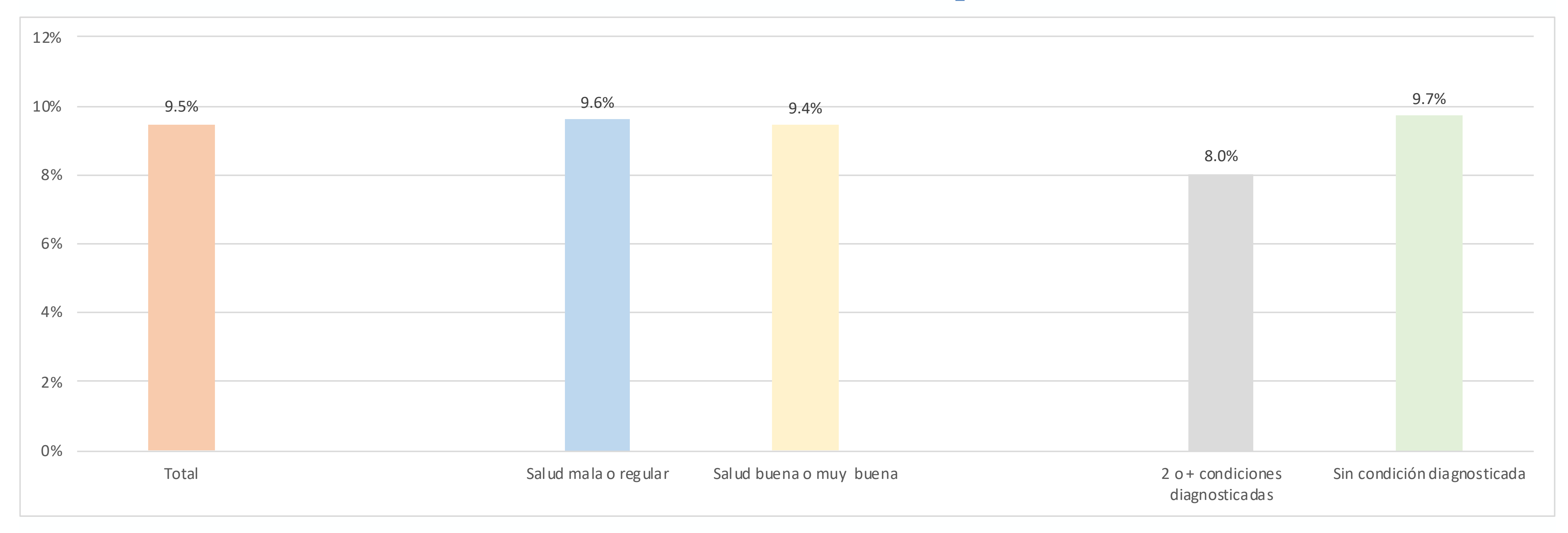
La lámina muestra que el consumo de alto riesgo de alcohol es mayor en los hombres que en las mujeres y que va decreciendo con la edad.

4. Indicador de consumo de alcohol de alto riesgo y factores asociados: Características demográficas



Se aprecia una tendencia al consumo de alto riesgo creciente con el nivel educacional, en parte explicada por la mayor escolaridad de los grupos de menor edad. Los solteros presentan también una mayor tasa de consumo de alcohol de alto riesgo que el resto de las categorías.

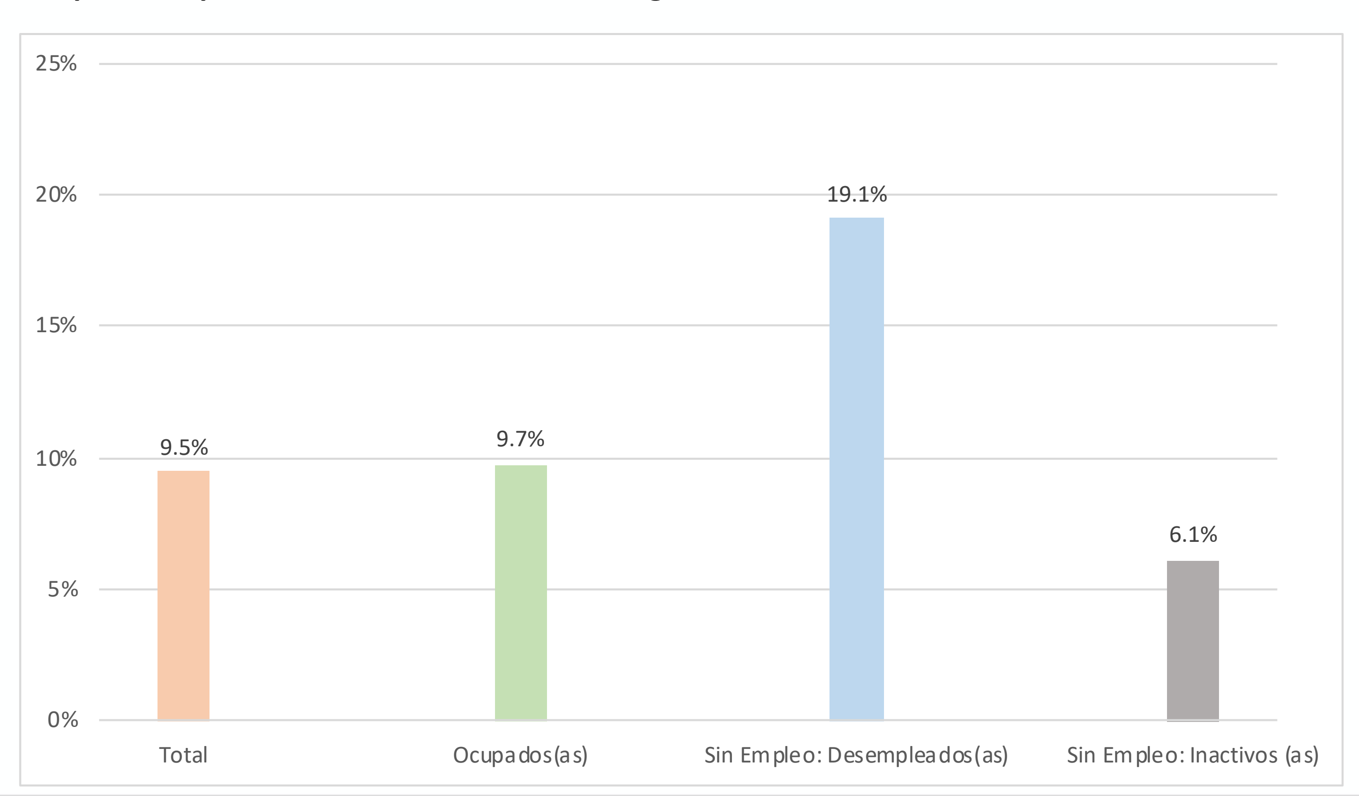
4. Indicador de consumo de alcohol de alto riesgo: Condición de salud de la persona



En materia de salud se aprecian diferencias hacia un menor consumo de alcohol de alto riesgo en el caso de quienes tienen dos o más condiciones diagnosticadas de salud.

4. Indicador de consumo de alcohol de alto riesgo: Situación laboral de la persona

Proporción que exhibe consumo de alto riesgo de alcohol



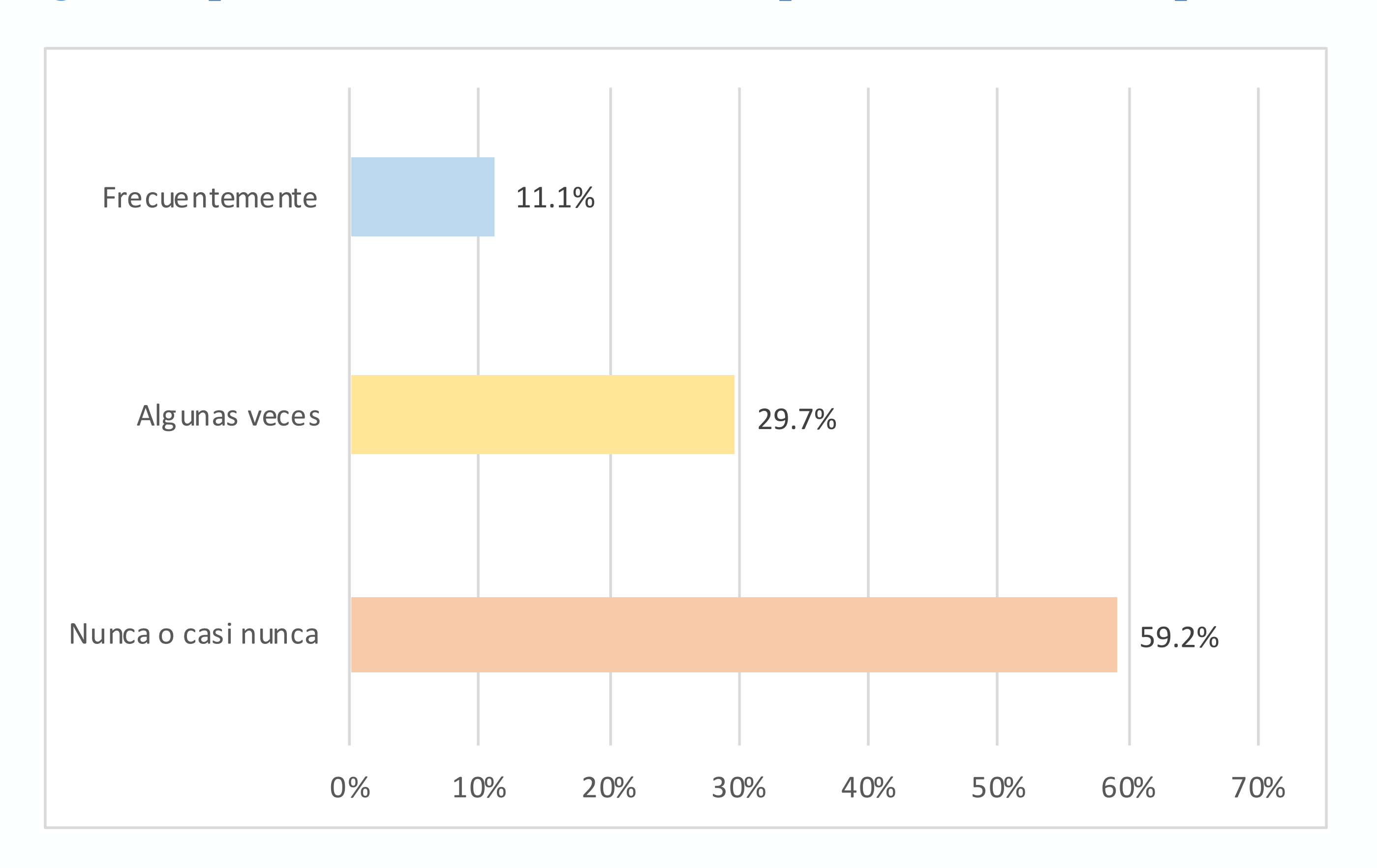
Se encuentra un significativo mayor consumo de alto riesgo asociado a la desocupación.

III.7. Soledad

Aspectos metodológicos

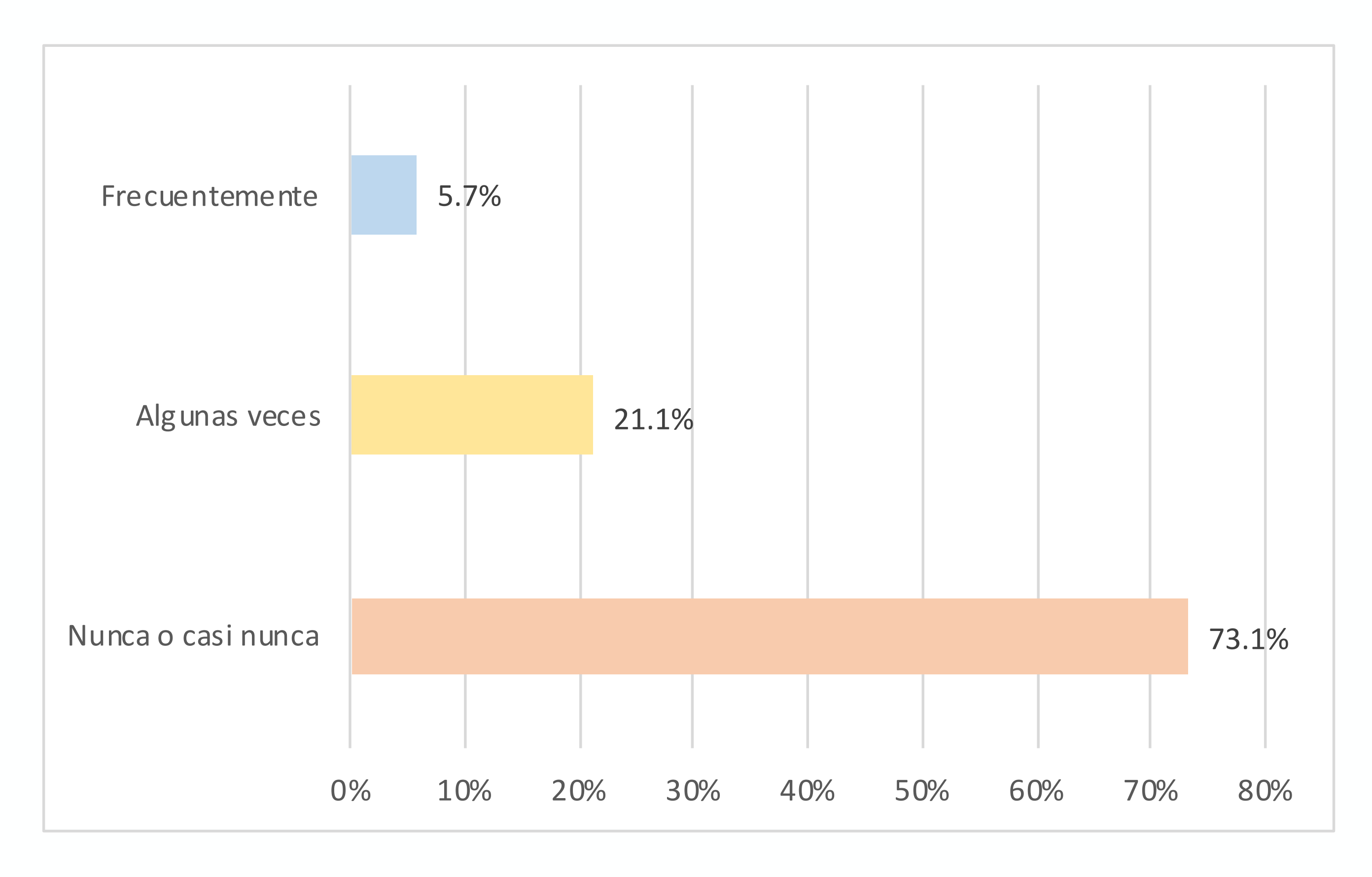
- En esta ronda, se aplicaron las preguntas que corresponden a la Escala de Soledad abreviada de 3 ítemes desarrollada por la UCLA. Se trata de una versión abreviada de la versión revisada de 20 ítemes de los investigadores de esta institución.
- A partir de las 3 preguntas se obtiene un puntaje que fluctúa entre 3 y 9, el que permite clasificar a las personas encuestadas en 2 grupos:
  – Sin problemas de soledad (3 a 5 puntos)
  – Con problemas de soledad (6 a 9 puntos)

1. ¿Con qué frecuencia siente que le falta compañía?



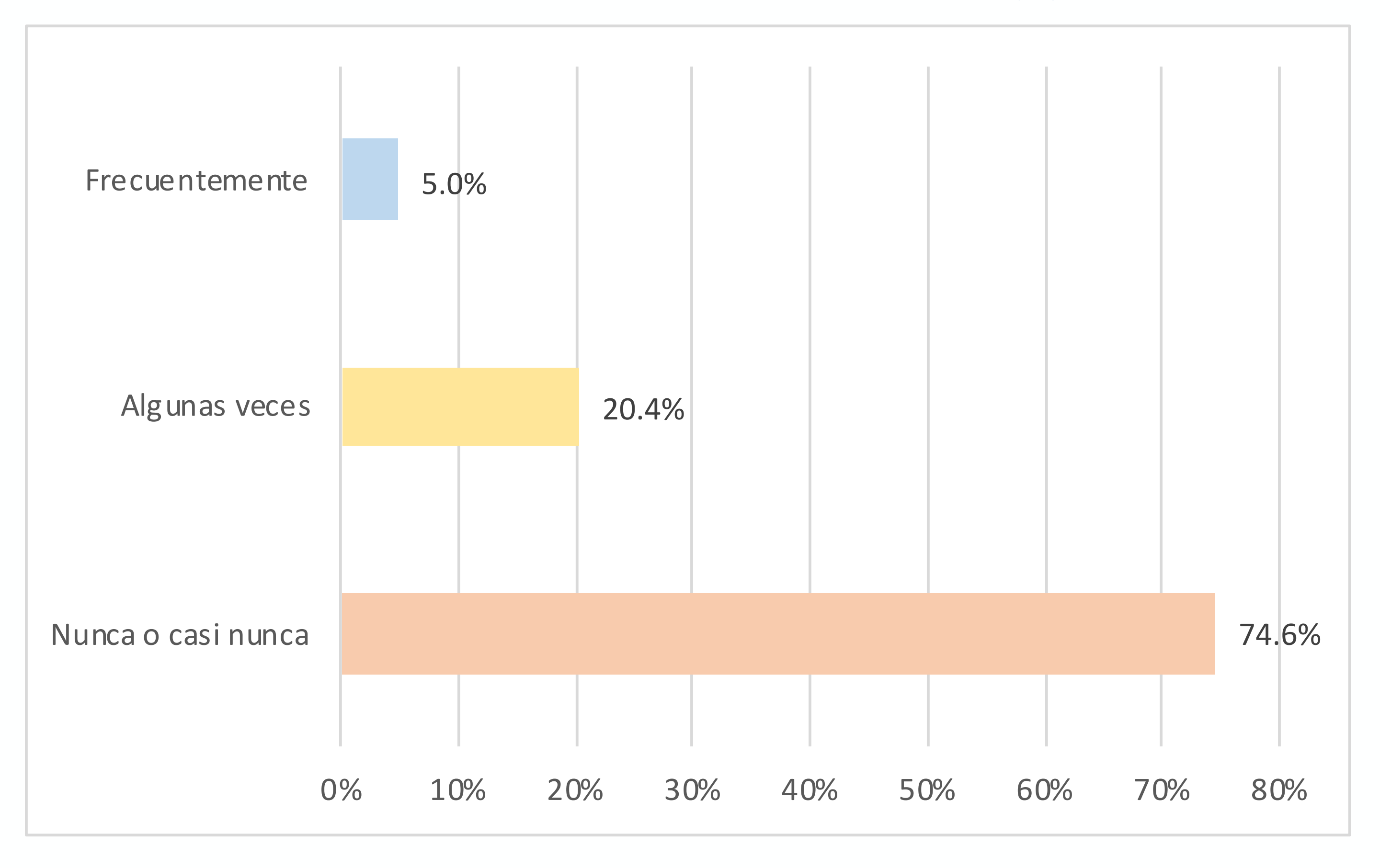
Un **11,1%** de la población entre 21 y 68 años indicó que siente frecuentemente que le falta compañía, mientras que el **29,7%** señaló sentirlo algunas veces.

2. ¿Con que frecuencia se siente excluido(a), olvidado(a) por los demás?



Un **5,7%** de la población entre 21 y 68 años indicó sentirse frecuentemente excluido u olvidado por os demás, mientras que el **21,1%** señaló sentirlo algunas veces.

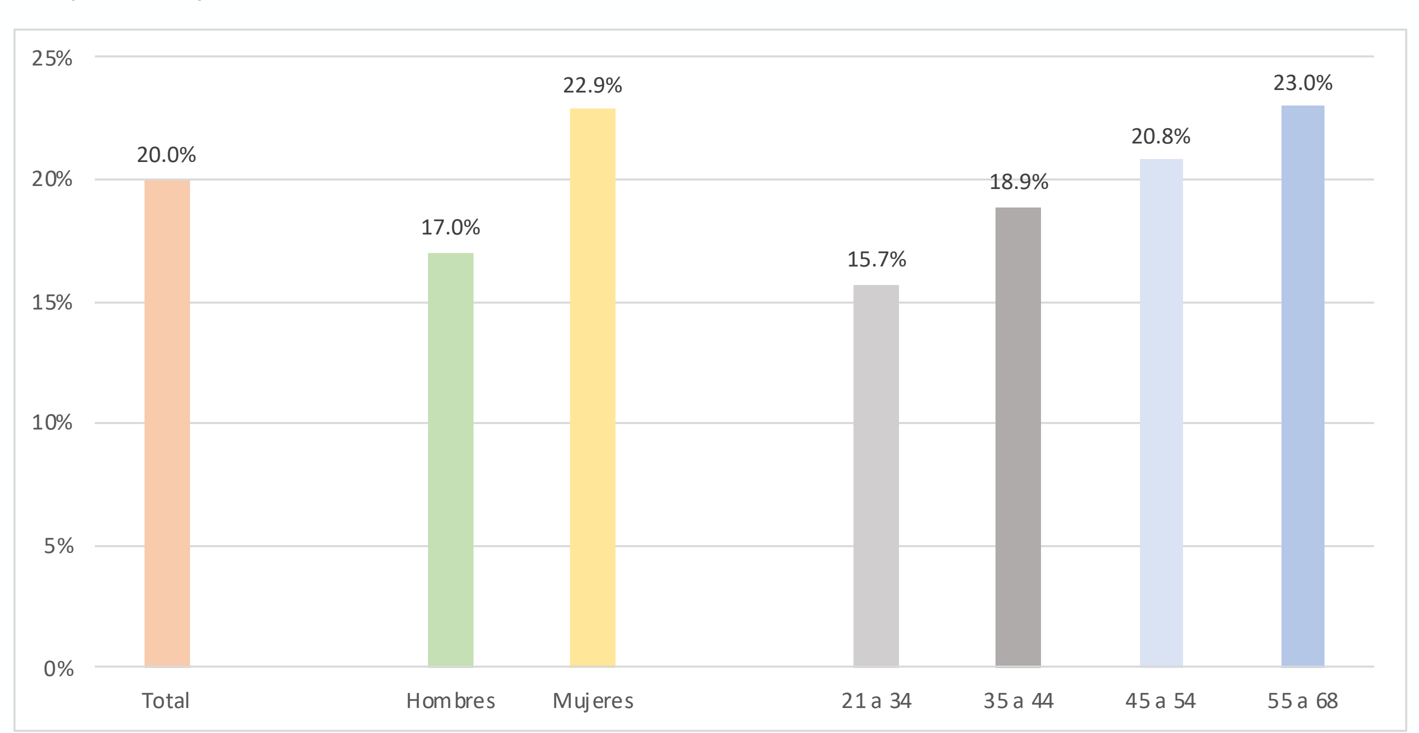
3. ¿Con qué frecuencia se siente aislado(a) de los demás?



Un **5%** de la población entre 21 y 68 años indicó sentirse frecuentemente aislada de los demás, mientras que el **20,4%** señaló sentirlo algunas veces.

4. Indicador de soledad y factores asociados: Características demográficas

Proporción que se clasifica en estado de soledad



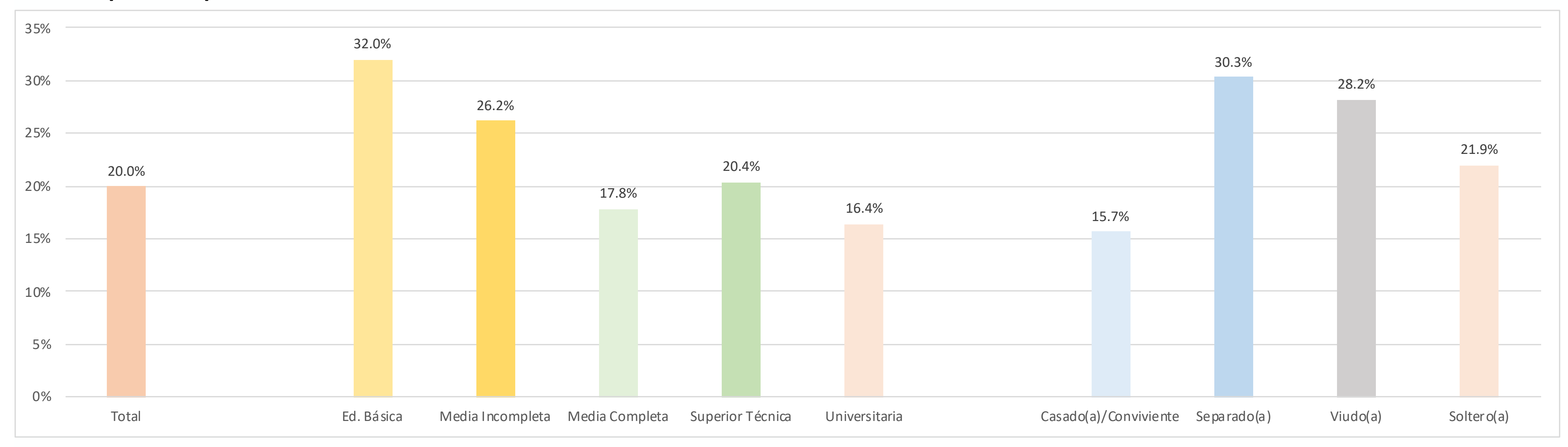
Con las preguntas anteriores se puede determinar que **un 20%** de la población entre 18 y 68 años presenta problemas de soledad.

La percepción de soledad es 6 puntos porcentuales mayor en las mujeres que en los hombres.

Adicionalmente, la soledad se incrementa con la edad.

4. Indicador de soledad y factores asociados: Características demográficas

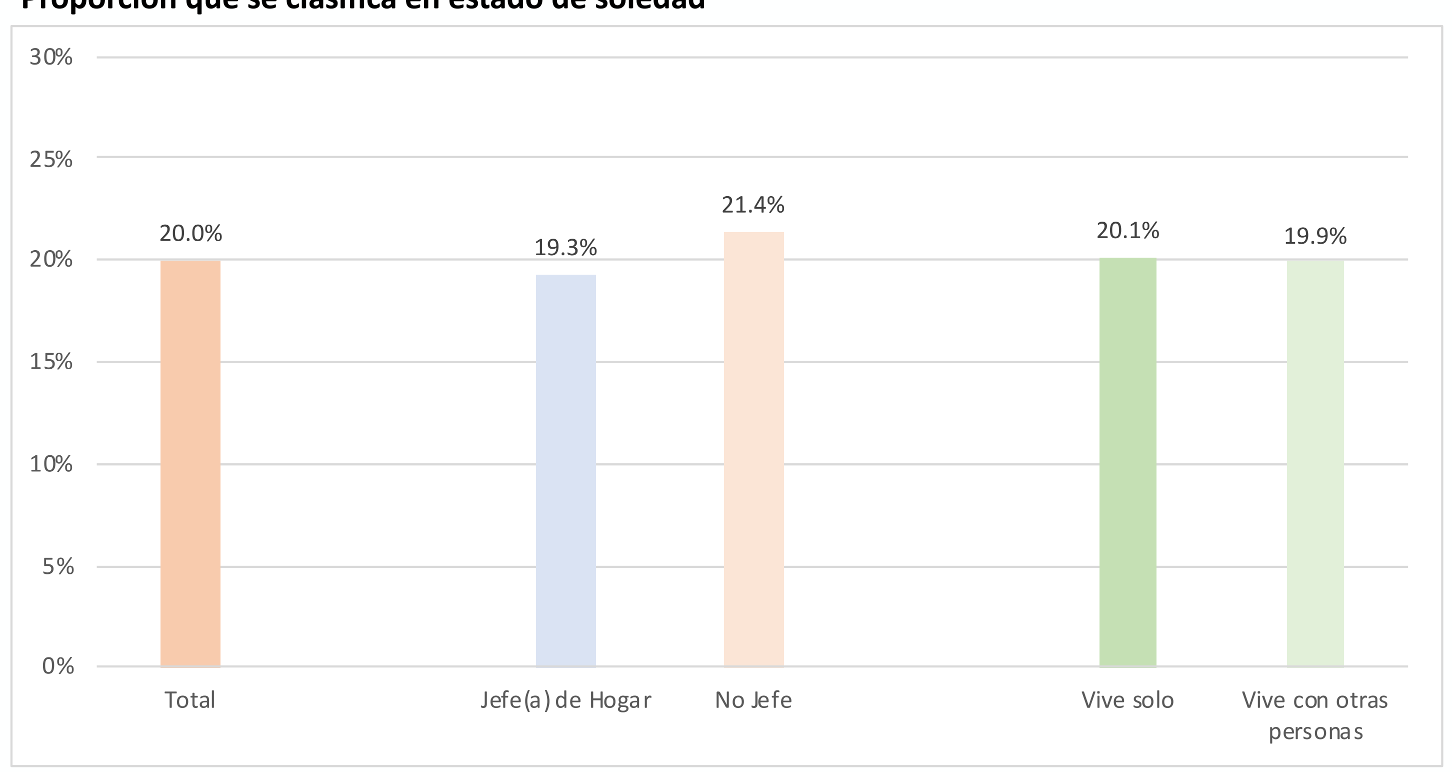
Proporción que se clasifica en estado de soledad



Se aprecia una mayor soledad en los grupos de menor educación, en parte explicada por la menor escolaridad de los grupos de mayor edad. La proporción que se clasifica en estado de soledad es mayor entre los que están en una situación de viudez o en un estado de separación.

4. Indicador de soledad y factores asociados: Características demográficas

Proporción que se clasifica en estado de soledad

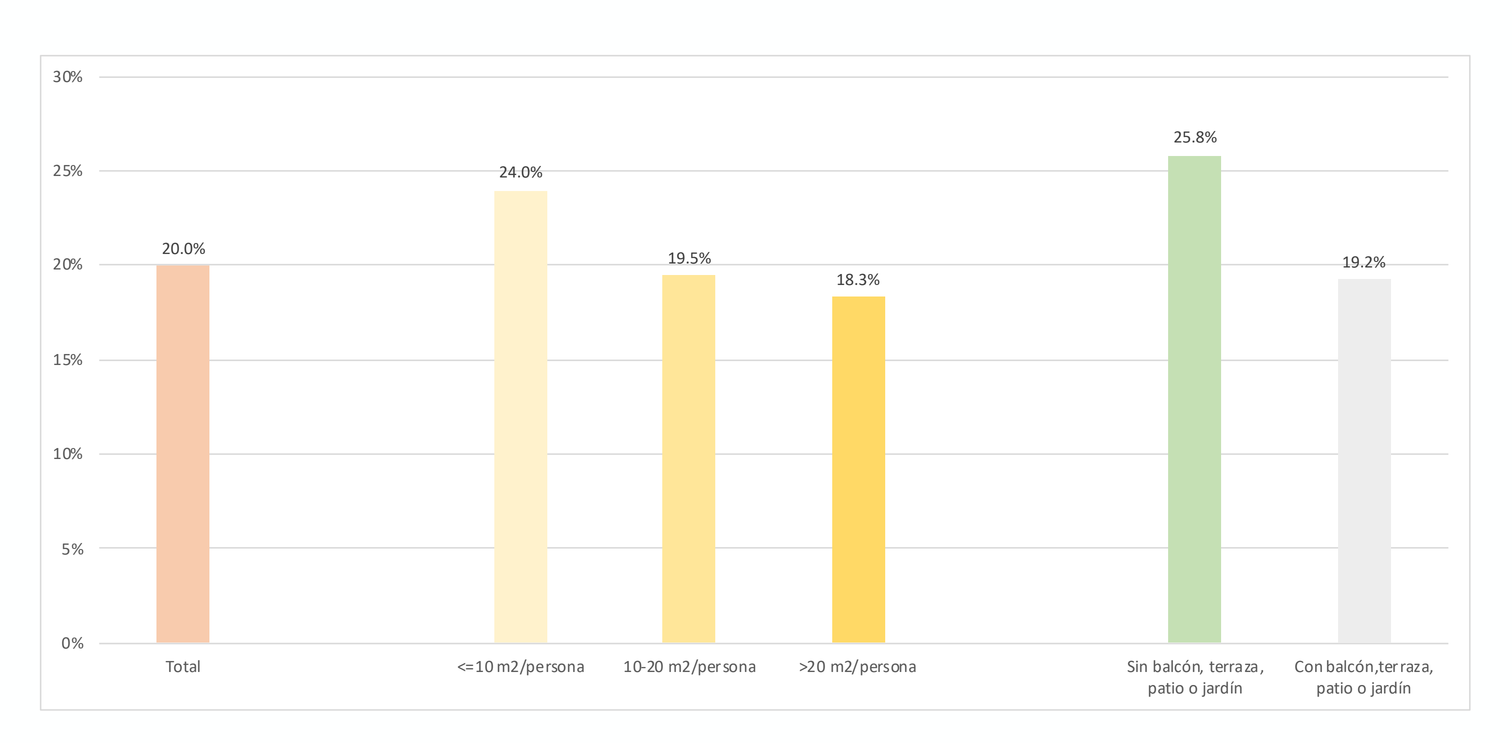


No hay diferencias en la percepción de soledad entre quienes viven solos o con otras personas.

La proporción que se clasifica en estado de soledad es algo mayor entre los que no son jefes de hogar respecto de estos.

4. Indicador de soledad y factores asociados: Características de la vivienda

Proporción que se clasifica en estado de soledad

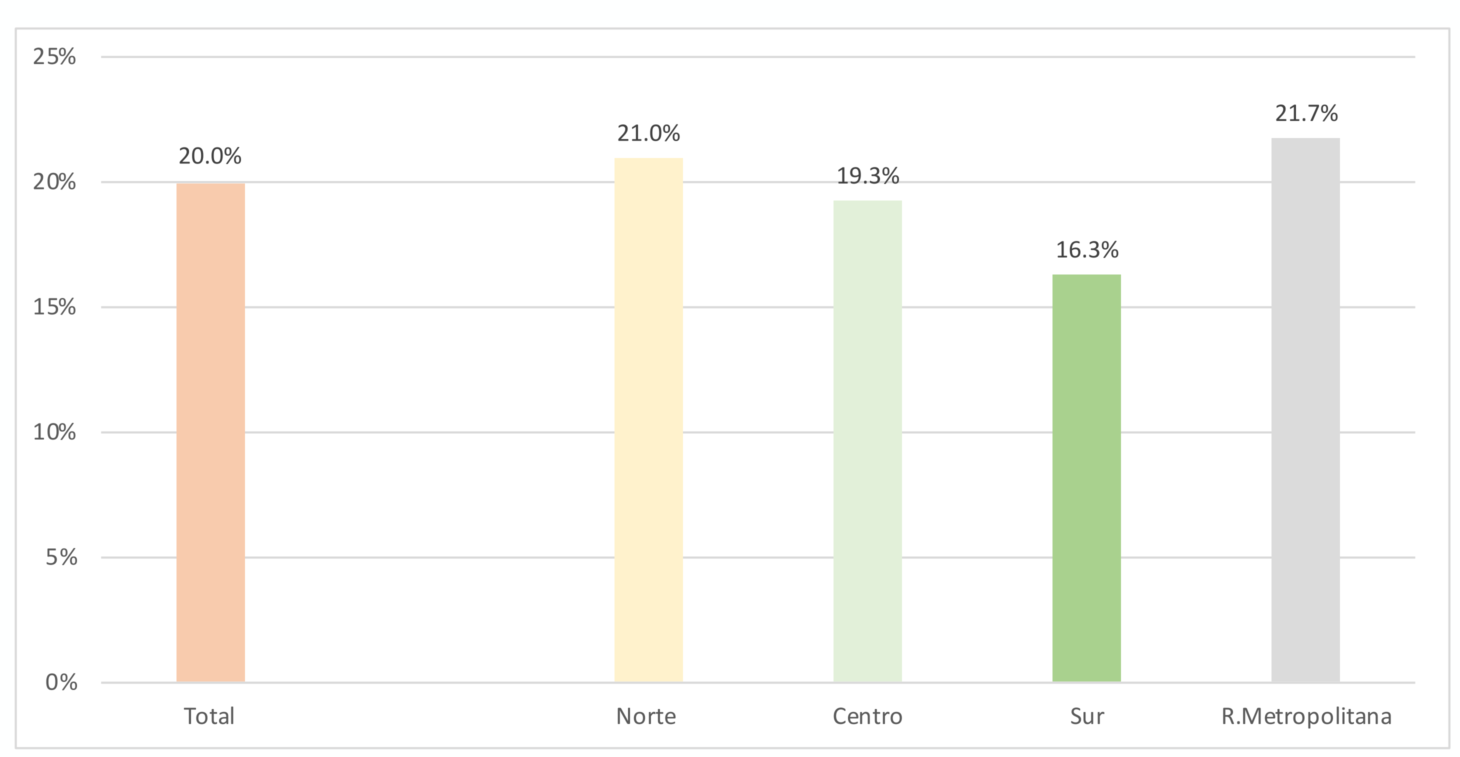


Las personas que viven en condiciones de mayor hacinamiento o tienen un menor tamaño de la vivienda por persona tienen una prevalencia aproximadamente 5 puntos mayor de soledad que el resto.

Asimismo, quienes no tienen balcón, terraza, patio o jardín en su vivienda se asocian con casi 7 puntos más de probabilidad de clasificarse en estado de soledad que el resto.

4. Indicador de soledad y factores asociados: Región del país

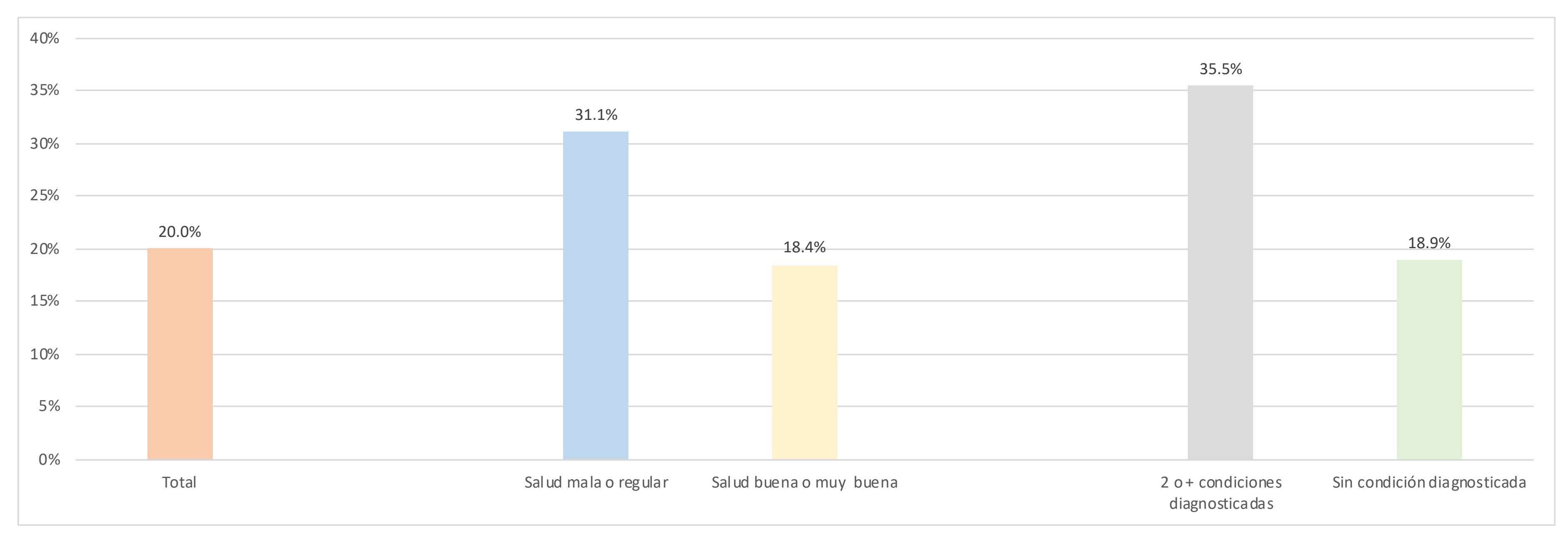
Proporción que se clasifica en estado de soledad



Las regiones del norte del país y la Metropolitana tienen entre 5 y 6 puntos porcentuales más de personas en estado de soledad que quienes viven en el sur del territorio nacional.

4. Indicador de soledad: Condición de salud de la persona

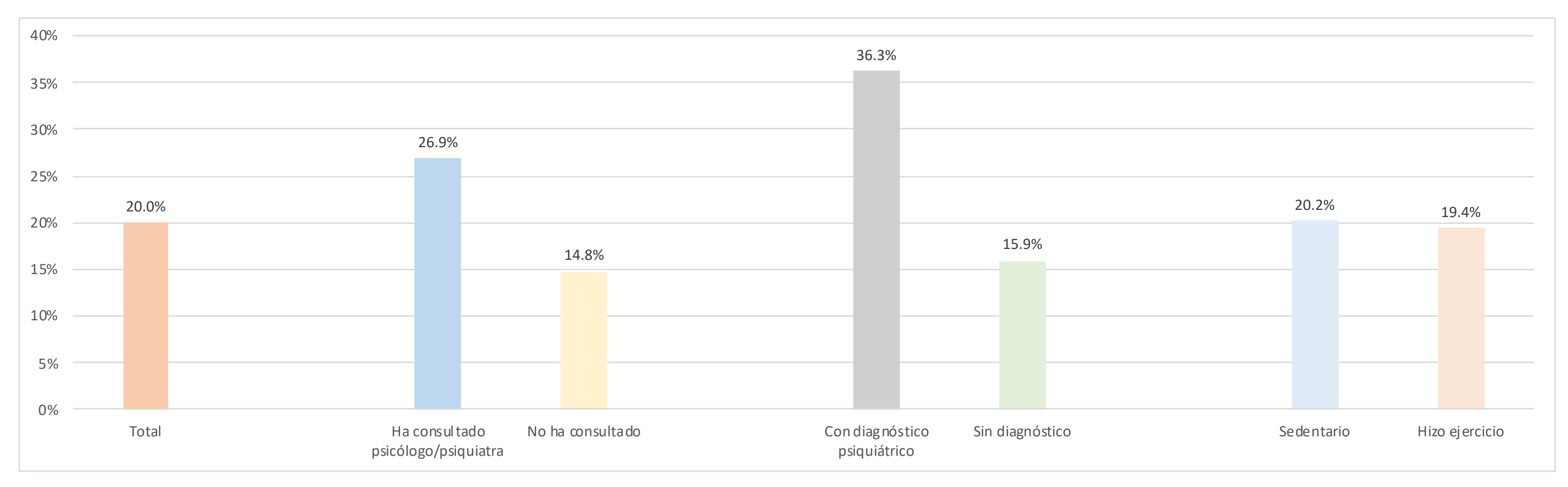
Proporción que se clasifica en estado de soledad



Entre quienes tienen mala salud la prevalencia de soledad es casi el doble que entre quienes tienen buena salud o no han sido diagnosticado de alguna condición.

4. Indicador de soledad: Condición de salud de la persona

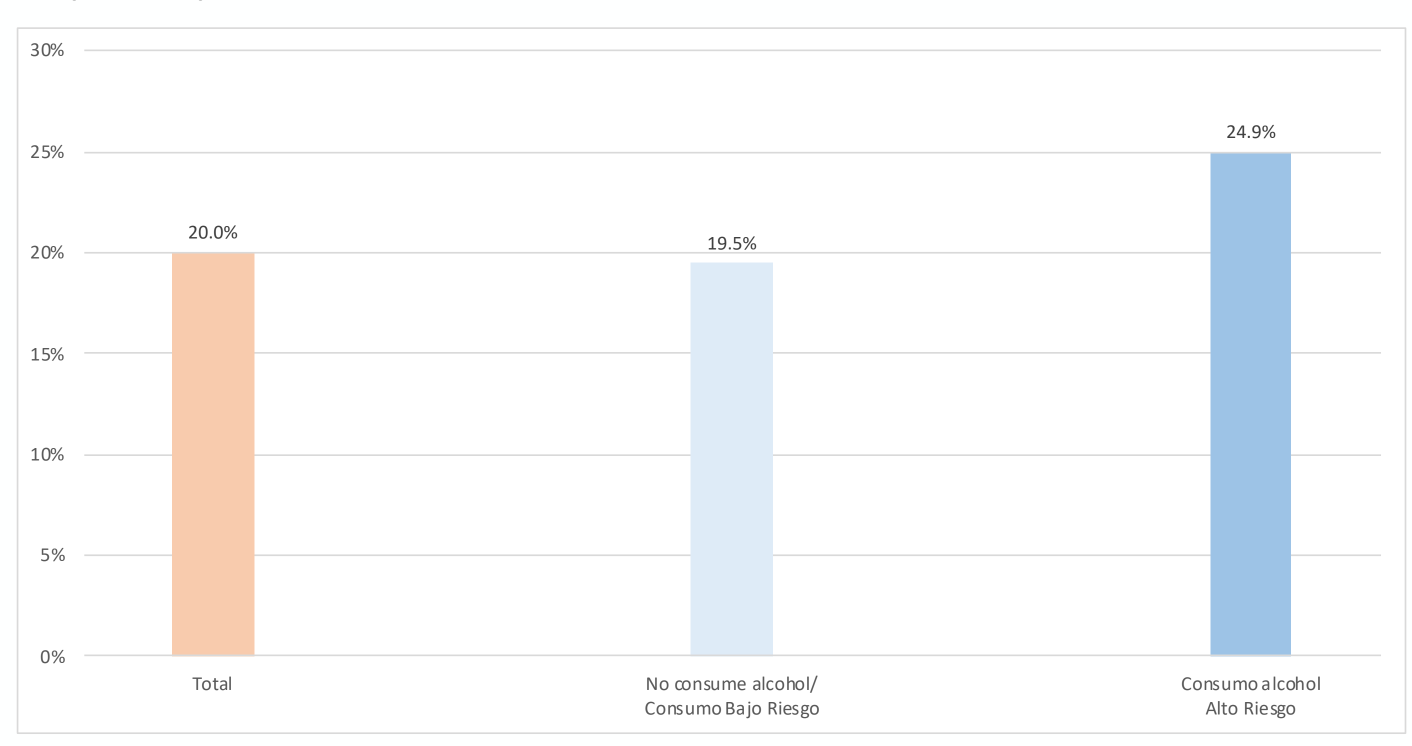
Proporción que se clasifica en estado de soledad



Entre quienes han consultado en su vida a un especialista en salud mental o entre quienes han recibido un diagnóstico psiquiátrico, la condición de soledad aproximadamente duplica a la del resto de la población.
Por otra parte, no hay diferencias significativas comparando entre sedentarios y no sedentarios.

4. Indicador de soledad y consumo de salud

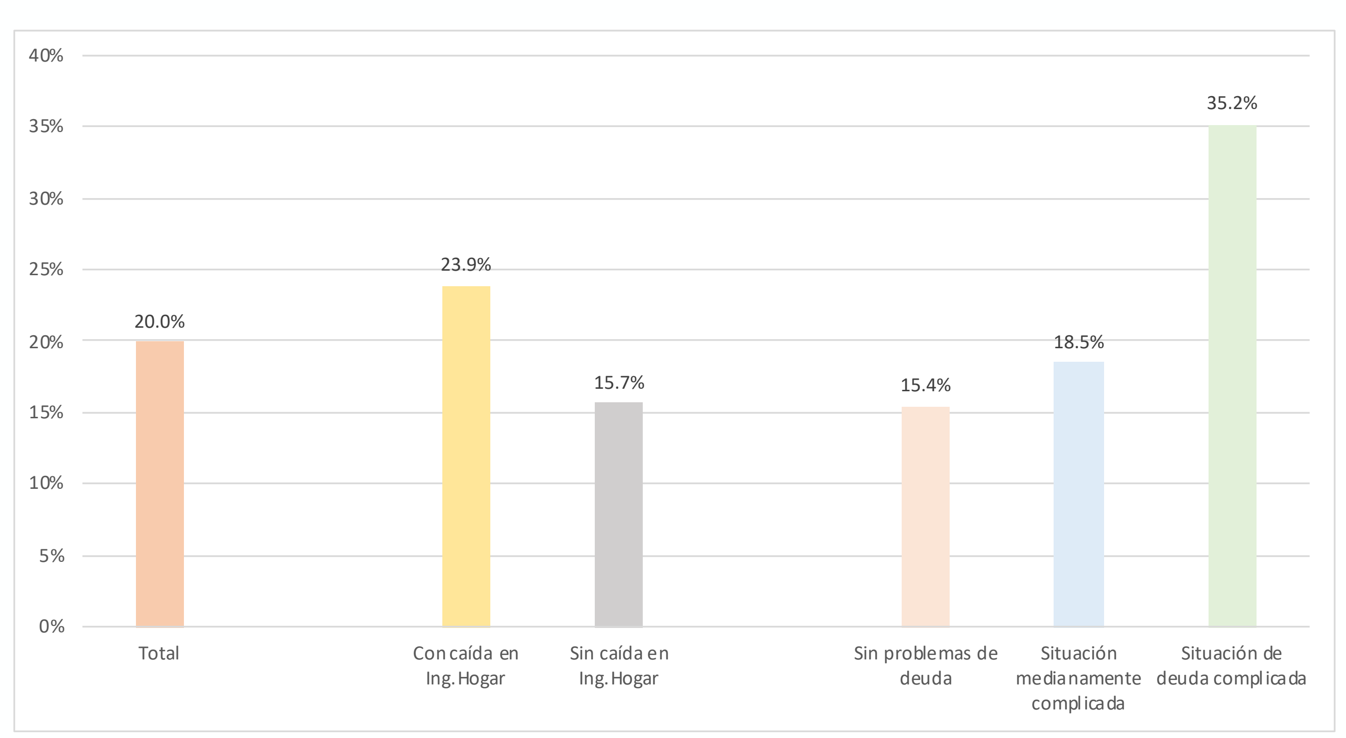
Proporción que se clasifica en estado de soledad



Entre quienes tienen un consumo de alcohol de alto riesgo se aprecia una prevalencia de soledad 5 puntos porcentuales mayor a los que no consumen alcohol o que tienen un consumo de bajo riesgo.

4. Indicador de soledad: Situación económica del hogar

Proporción que se clasifica en estado de soledad

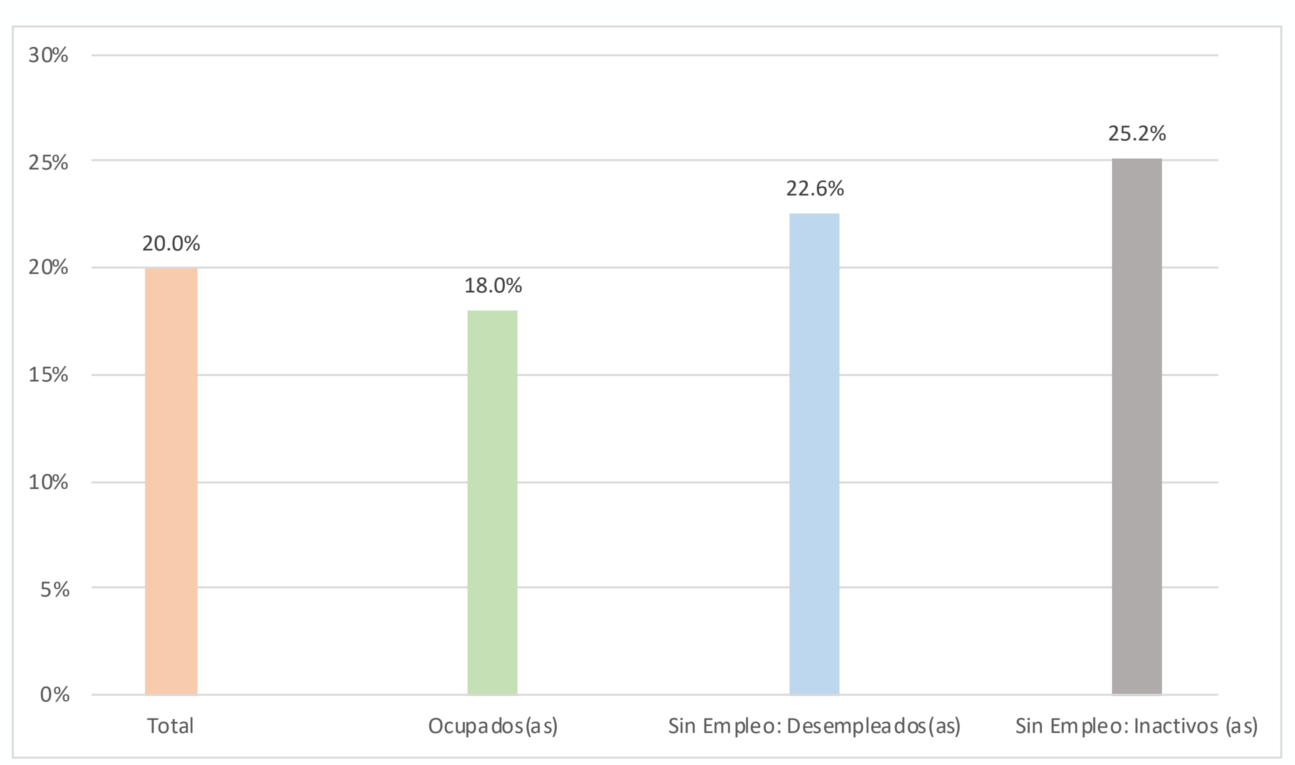


La presencia de soledad es 8 puntos más probable entre quienes registran caídas en el ingreso de su hogar en el último año respecto del resto.

Por otra parte, tener una situación de deuda complicada está asociada a una prevalencia de soledad que triplica la observada entre quienes no tienen problemas de deuda.

4. Indicador de soledad:
Situación laboral de la persona

Proporción que se clasifica en estado de soledad



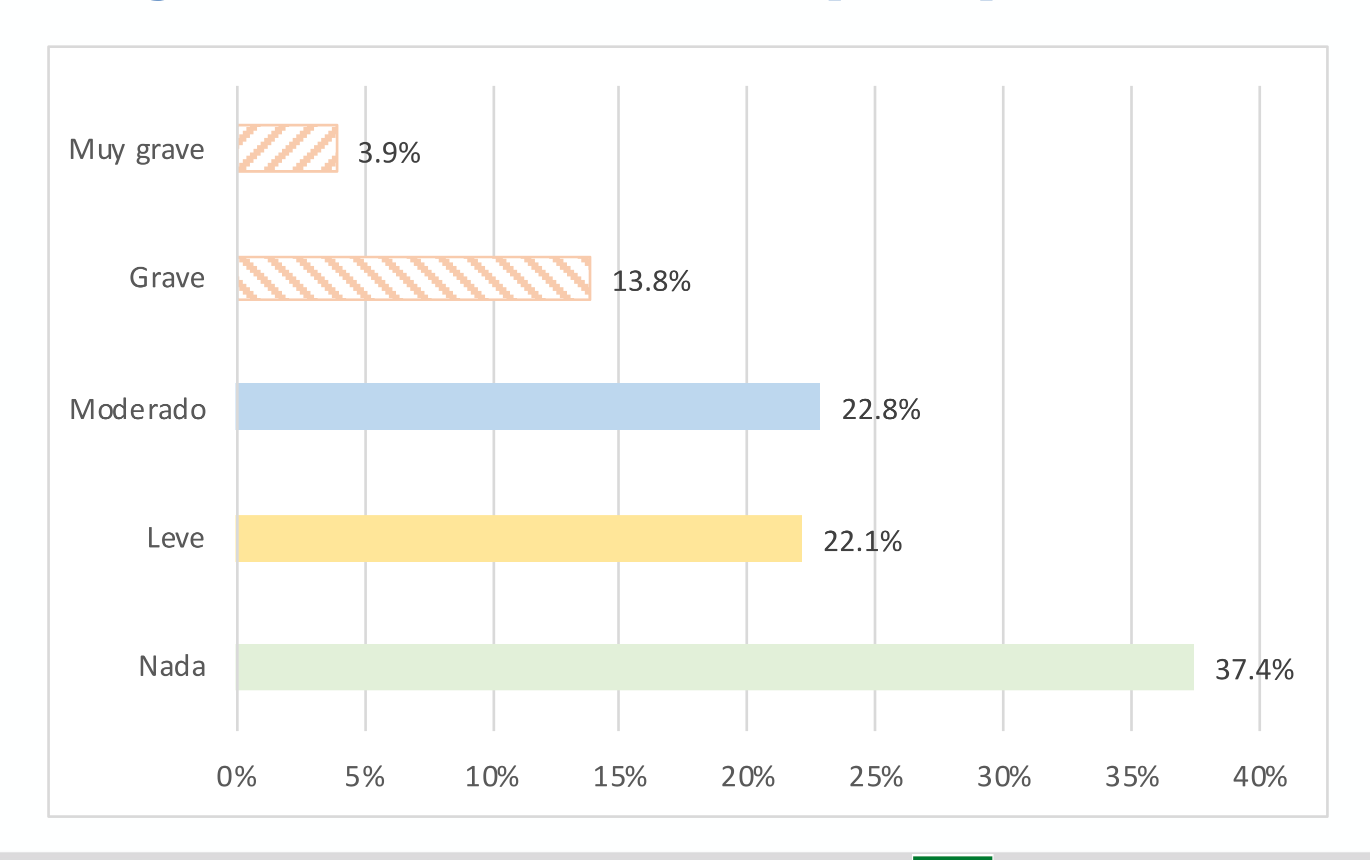
Por situación ocupacional la presencia de soledad es mayor entre las personas que están fuera de la fuerza laboral (inactivas)

III.8. Insomnio

Aspectos metodológicos

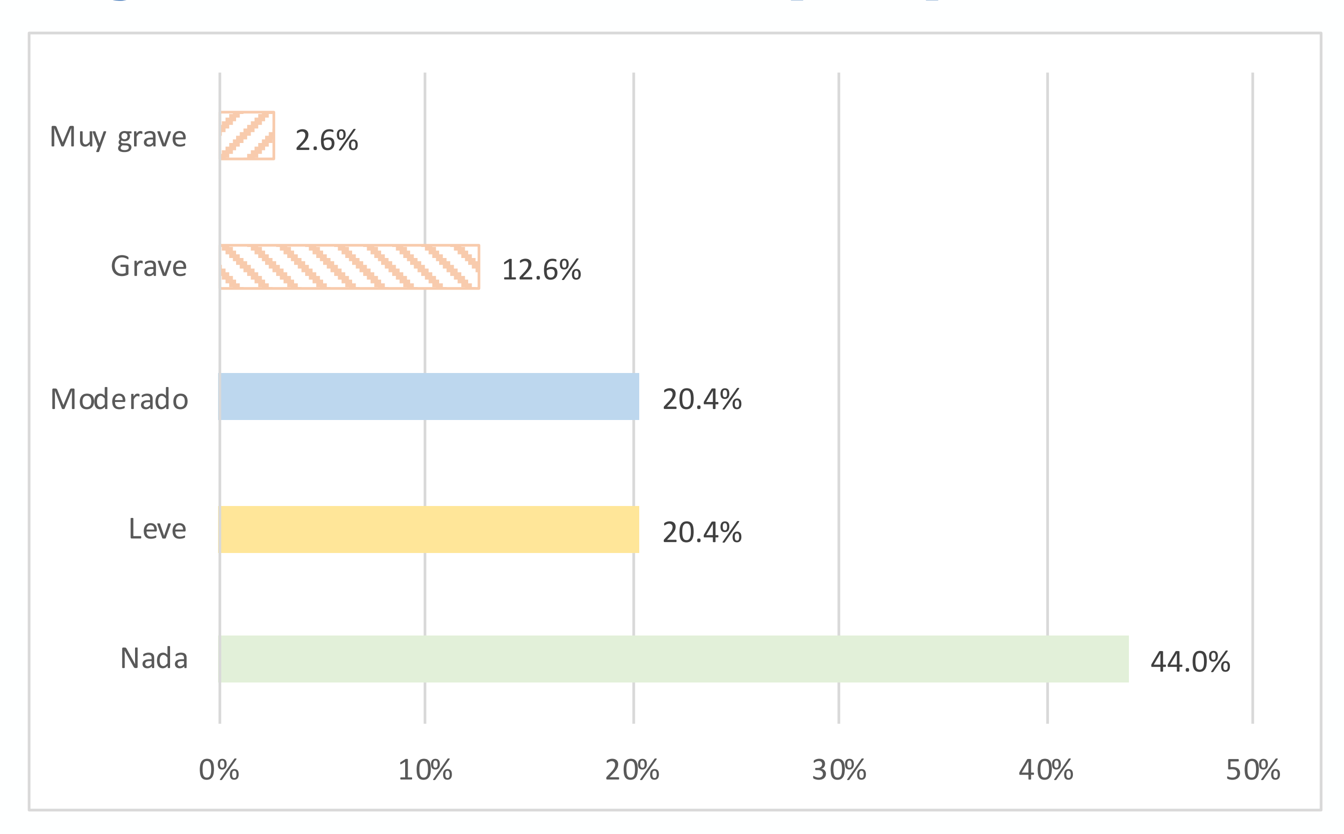
- En esta ronda, se aplicaron 7 preguntas que corresponden al Índice de Severidad del Insomnio (ISI), una escala que permite evaluar la naturaleza, severidad y el impacto del insomnio.
- A partir de las 7 preguntas se obtiene un puntaje que fluctúa entre 0 y 28, el que permite clasificar a las personas encuestadas en 3 grupos:
  - Sin insomnio (0 a 7 puntos)
  - Insomnio sub-clínico (8 a 14 puntos)
  - Insomnio moderado o severo (15 a 28 puntos)

1. Pensando en las últimas dos semanas, indique el nivel de gravedad de su dificultad para quedarse dormido(a)



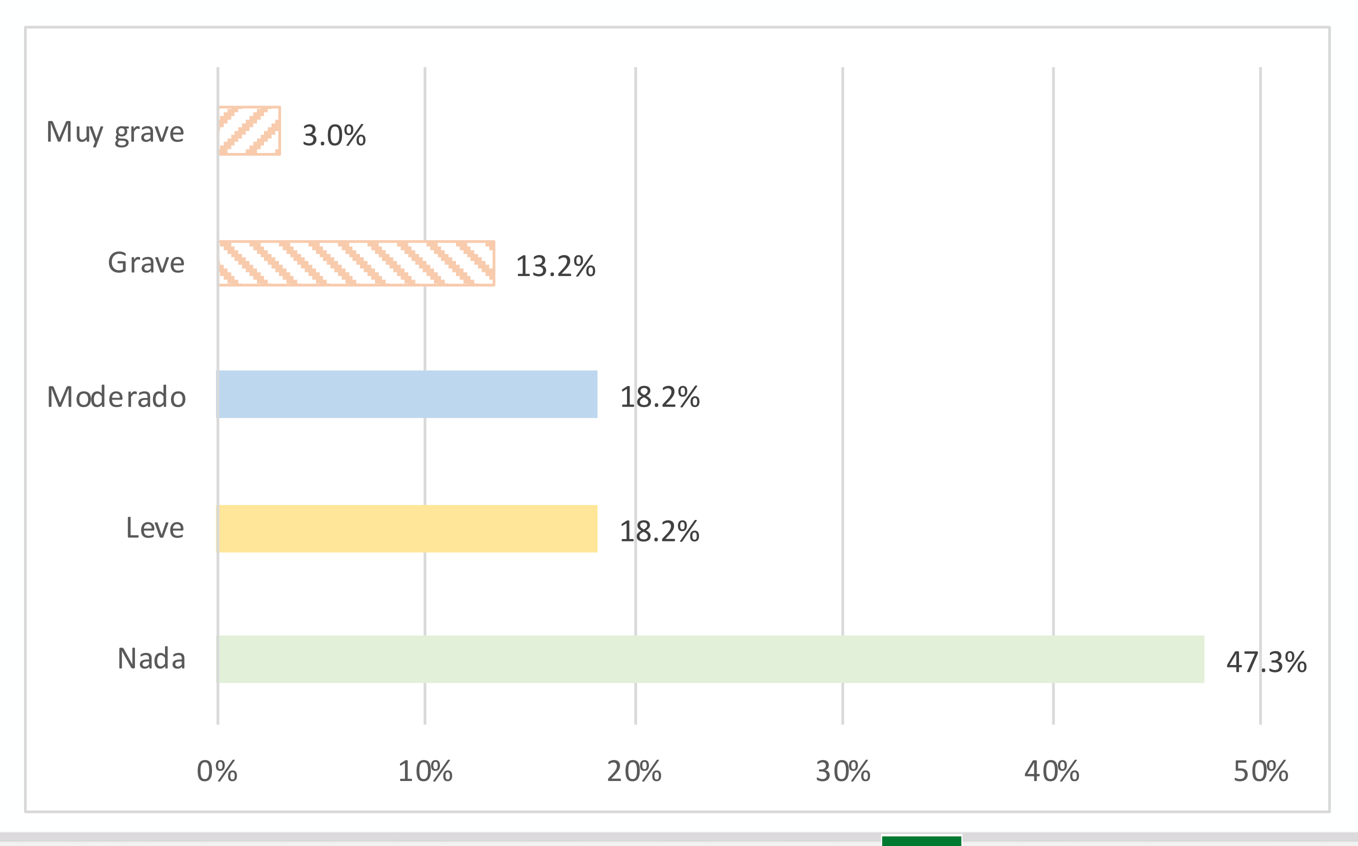
Un **17,7%** de la población entre 21 y 68 años reportó tener problemas graves o muy graves para quedarse dormidos.

2. Pensando en las últimas dos semanas, indique el nivel de gravedad de su dificultad para permanecer dormido(a)



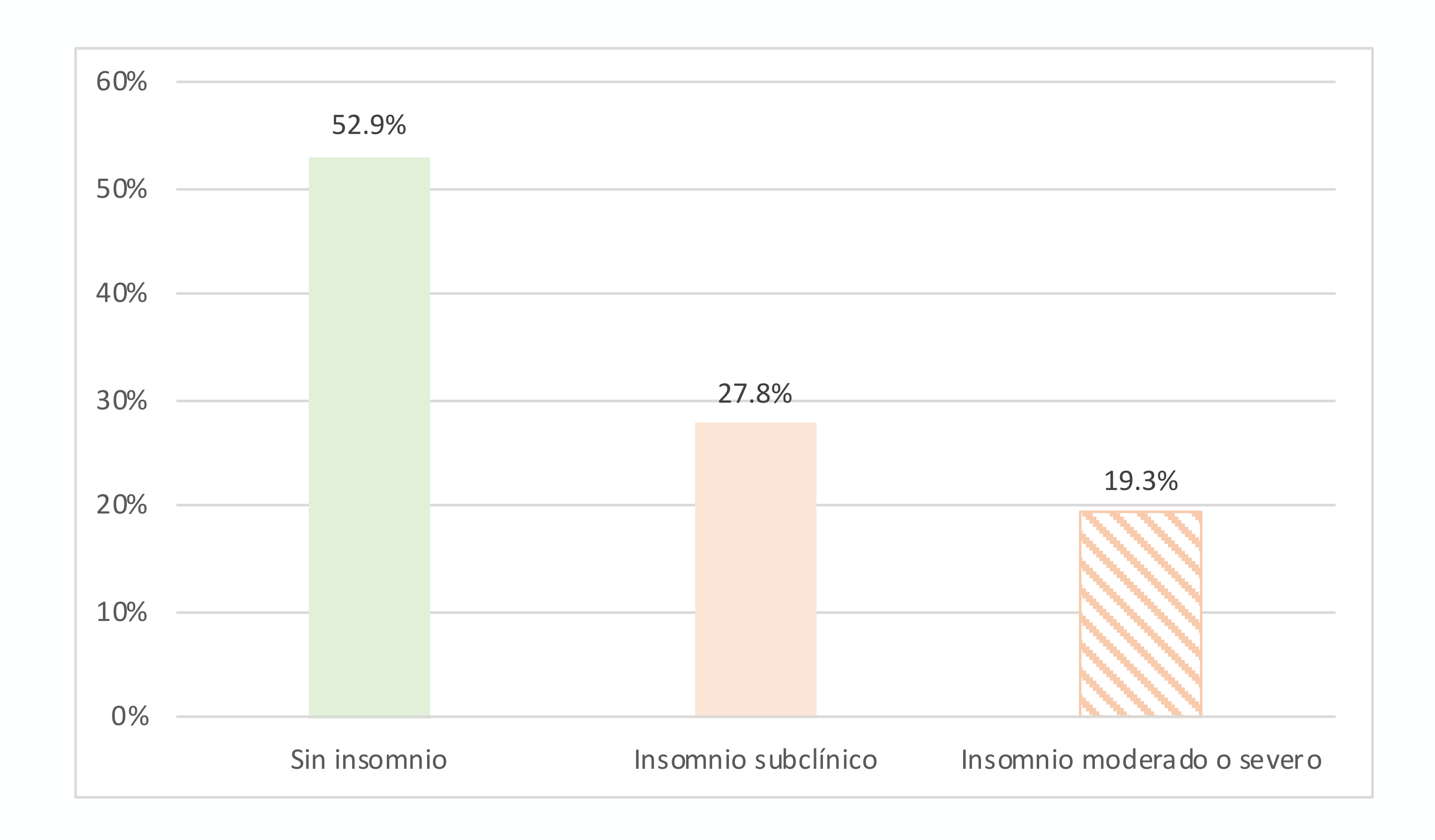
Un **15,2%** de la población entre 21 y 68 años reportó tener problemas graves o muy graves para permanecer dormidos.

3. Pensando en las últimas dos semanas, indique el nivel de gravedad de su problema con despertarse más temprano que lo deseado



Un **16,2%** de la población entre 21 y 68 años reportó tener problemas graves o muy graves con su sueño que los llevan a despertarse más temprano que lo deseado.

4. Índice de severidad del insomnio

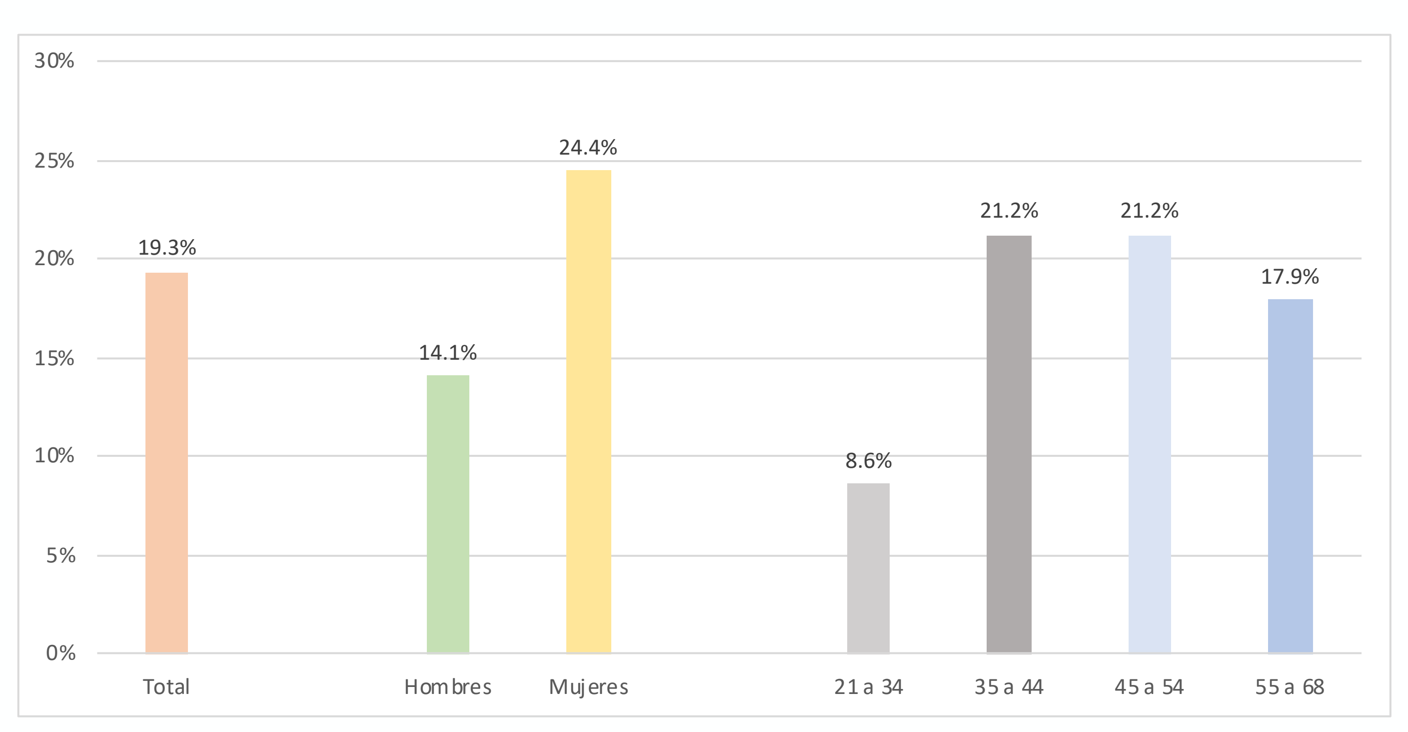


A partir de las 3 preguntas mostradas así como de otras 4, se construye el índice de severidad del insomnio.

Se concluye que un **19,3%** de la población entre 21 y 68 años presenta problemas de insomnio moderado o severo y que otro 27,8% reporta una situación de problemas de sueño suaves.

5. Indicador de insomnio y factores asociados: Características demográficas

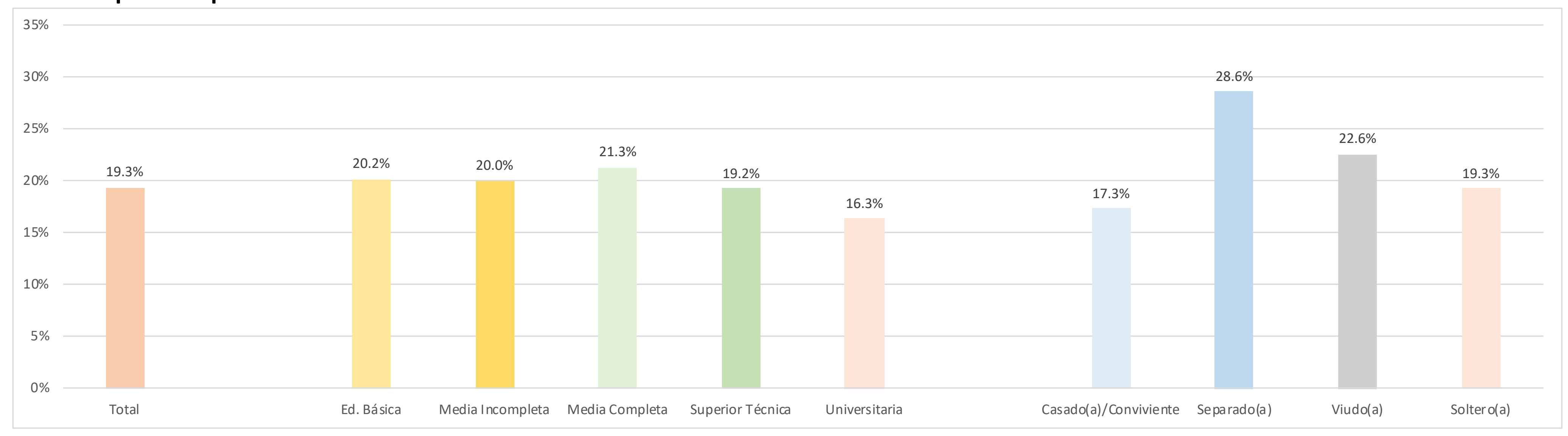
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



Los problemas de sueño están mucho más presentes entre las mujeres que entre los hombres (10 puntos porcentuales adicionales de prevalencia).

Adicionalmente, el insomnio se presenta más fuerte entre los 35 y los 54 años.

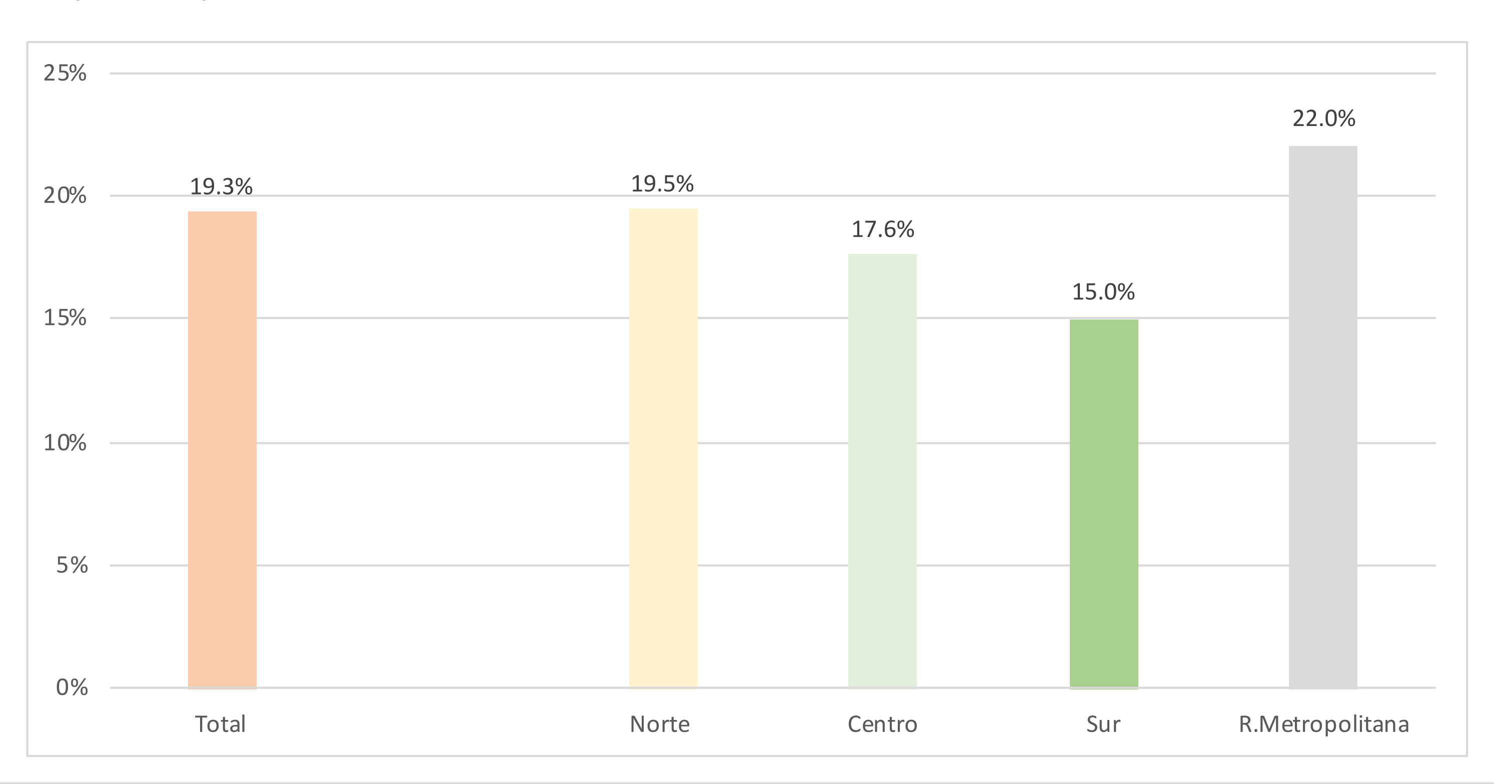
5. Indicador de insomnio y factores asociados: Características demográficas



Los problemas de sueño son menores en los niveles educacionales superiores mientras que son más frecuentes entre quienes son separados o viudos (en contraste con los solteros o casados).

5. Indicador de insomnio y factores asociados: Región del país

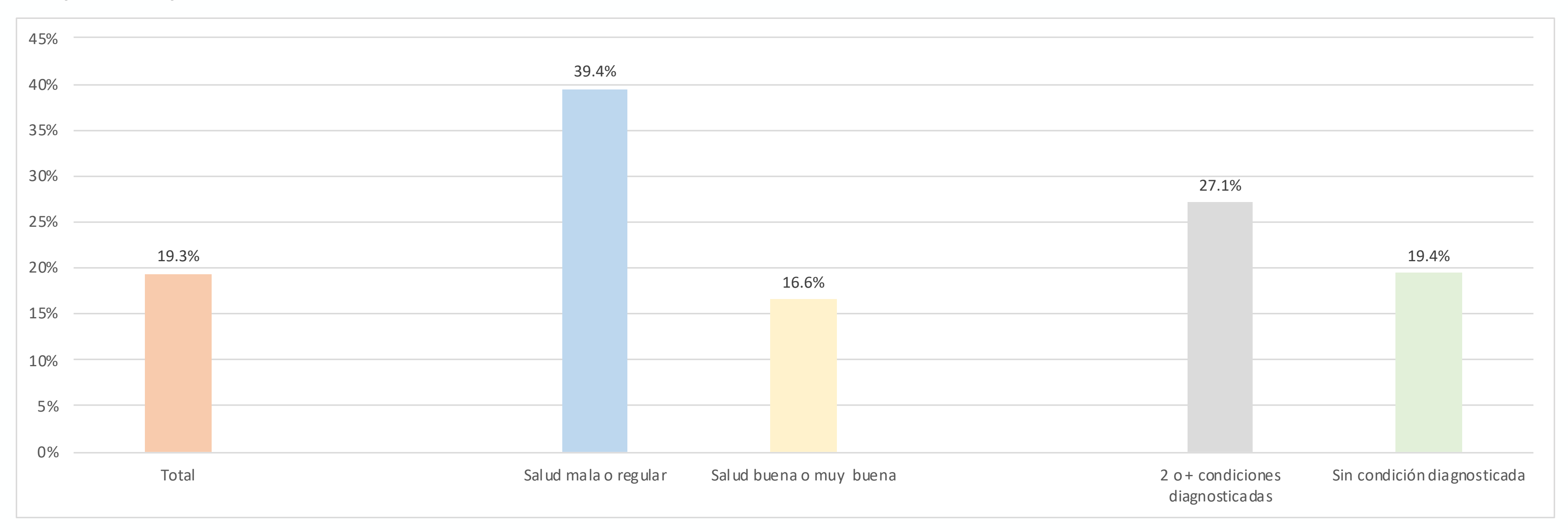
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



La Región Metropolitana concentra a quienes presentan una mayor proporción de personas con insomnio moderado o severo mientras que la menor proporción se encuentra en las regiones del Sur del país.

5. Indicador de insomnio: Condición de salud de la persona

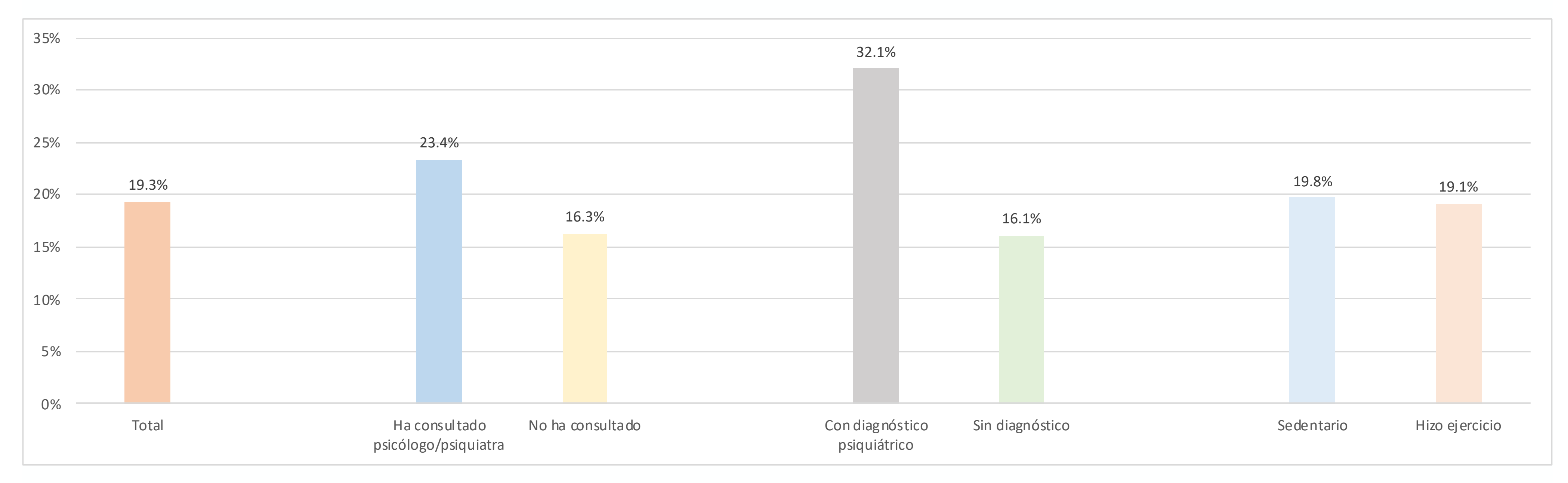
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



Entre quienes tienen mala salud la prevalencia de problemas de insomnio es muy superior a la que se observa entre quienes tienen buena salud o no han sido diagnosticado de alguna condición.

5. Indicador de insomnio: Condición de salud de la persona

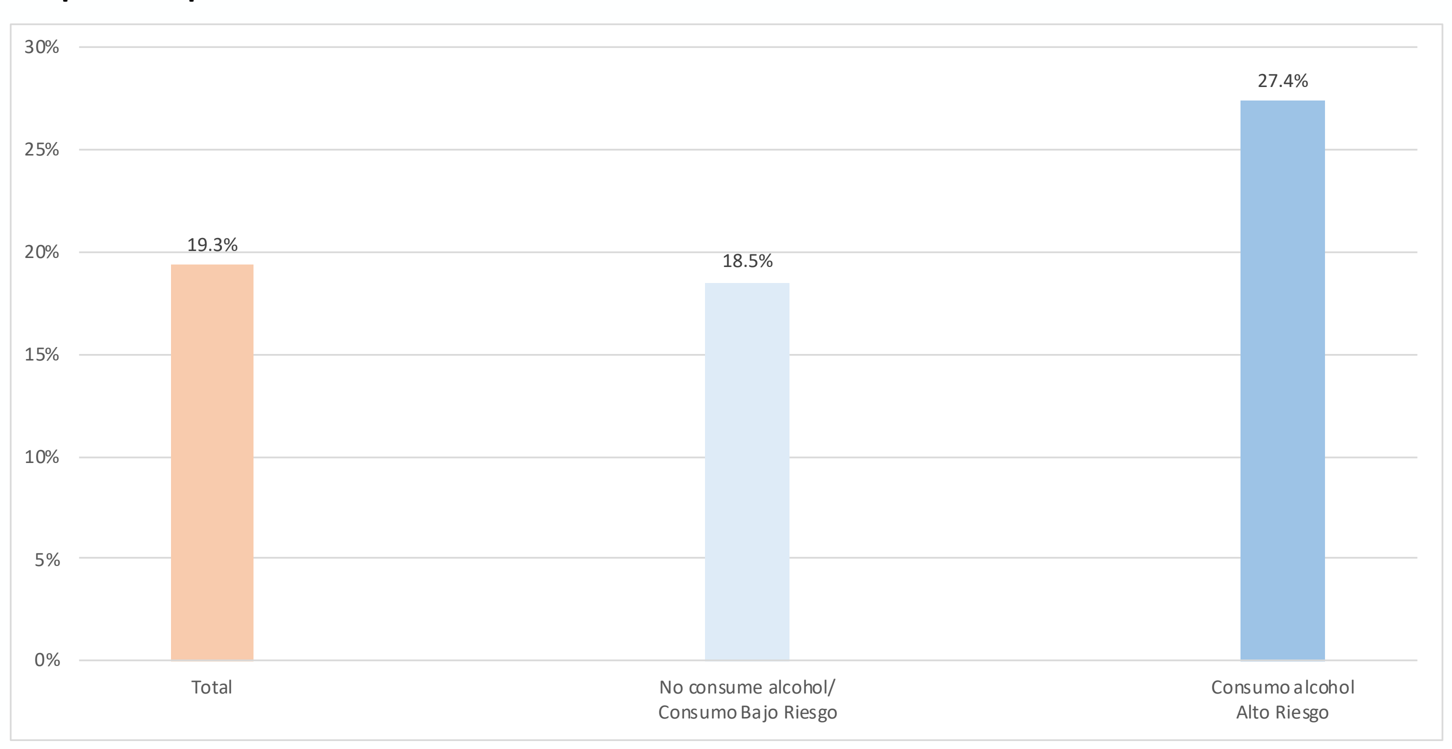
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



Entre quienes han consultado en su vida a un especialista en salud mental o entre quienes han recibido un diagnóstico psiquiátrico, la presencia de problemas de insomnio es muy superior a la del resto de la población.
Por otra parte, no hay diferencias significativas comparando entre sedentarios y no sedentarios.

5. Indicador de insomnio y consumo de salud

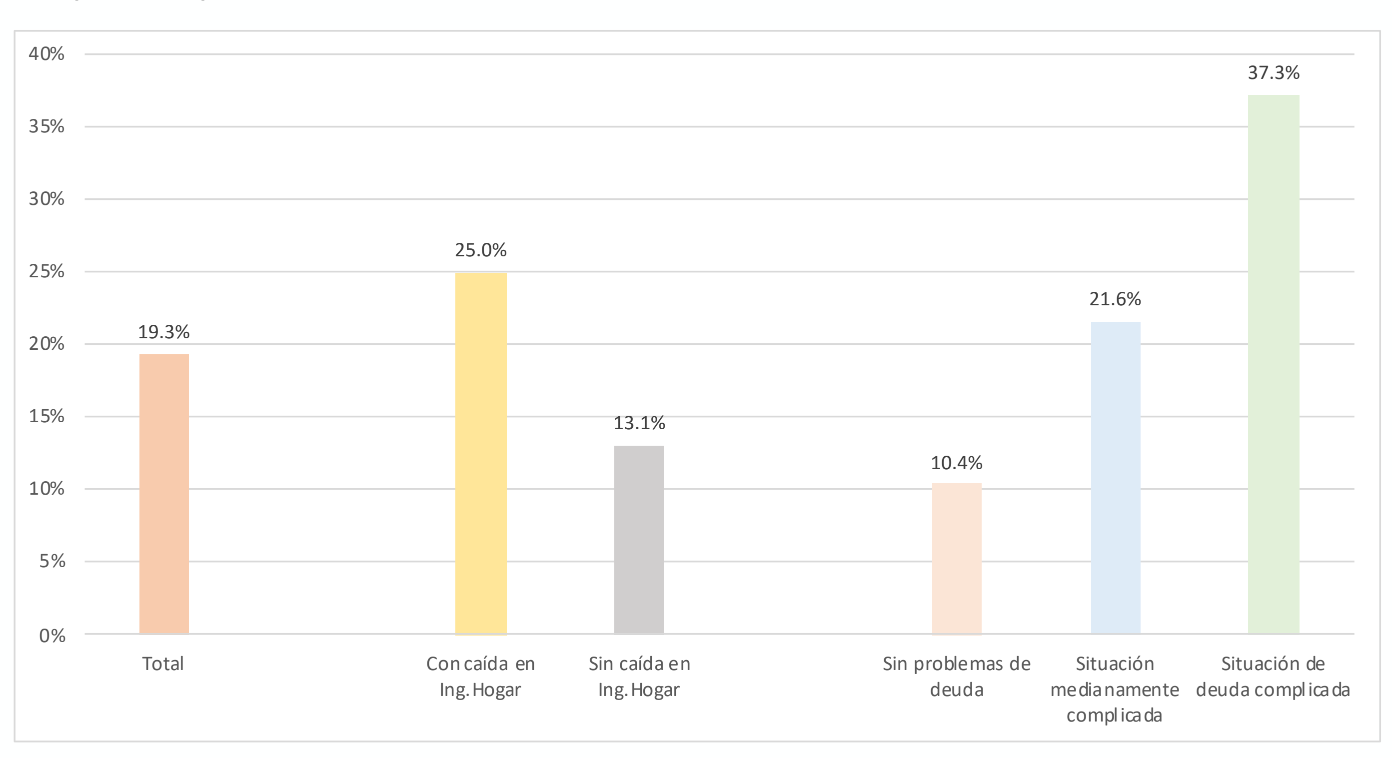
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



Entre quienes tienen un consumo de alcohol de alto riesgo se aprecia una prevalencia de insomnio 9 puntos porcentuales mayor a los que no consumen alcohol o que tienen un consumo de bajo riesgo.

5. Indicador de insomnio: Situación económica del hogar

Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo

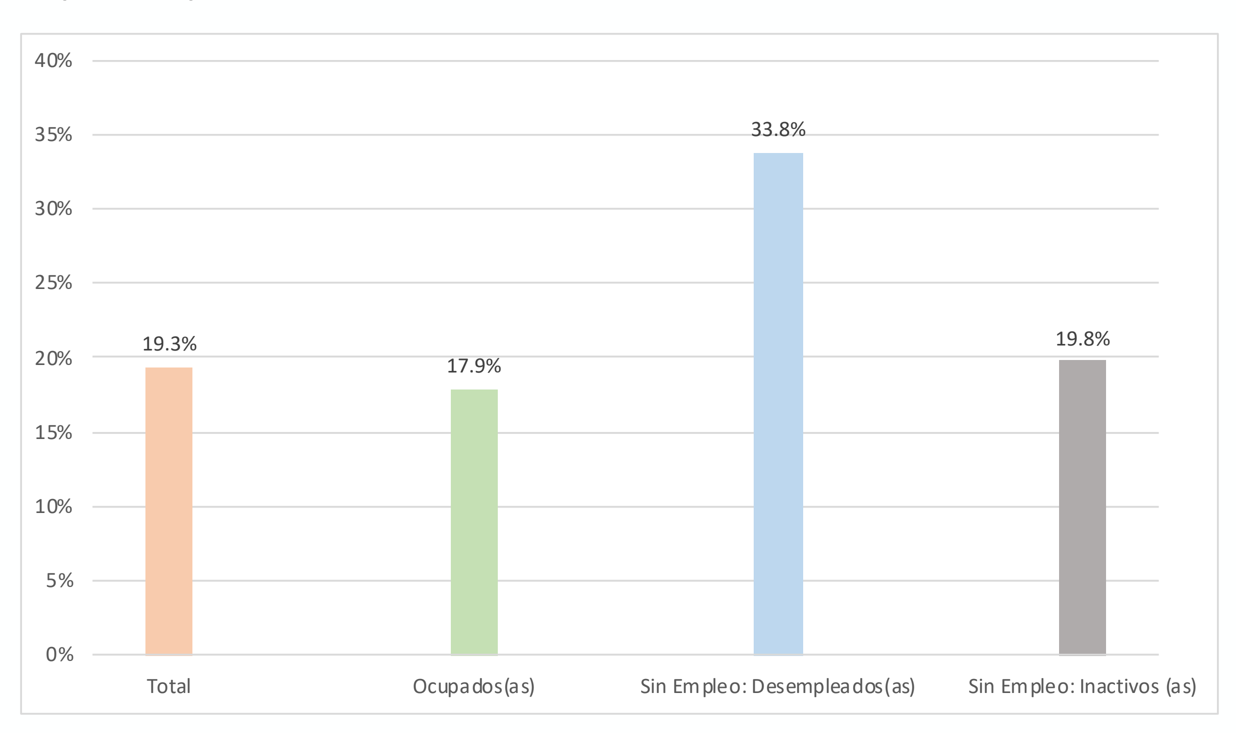


La presencia de problemas de insomnio es 12 puntos mayor entre quienes registran caídas en el ingreso de su hogar en el último año respecto del resto.

Por otra parte, tener una situación de deuda complicada está asociada a una prevalencia de soledad que más que triplica la observada entre quienes no tienen problemas de deuda.

5. Indicador de insomnio: Situación laboral de la persona

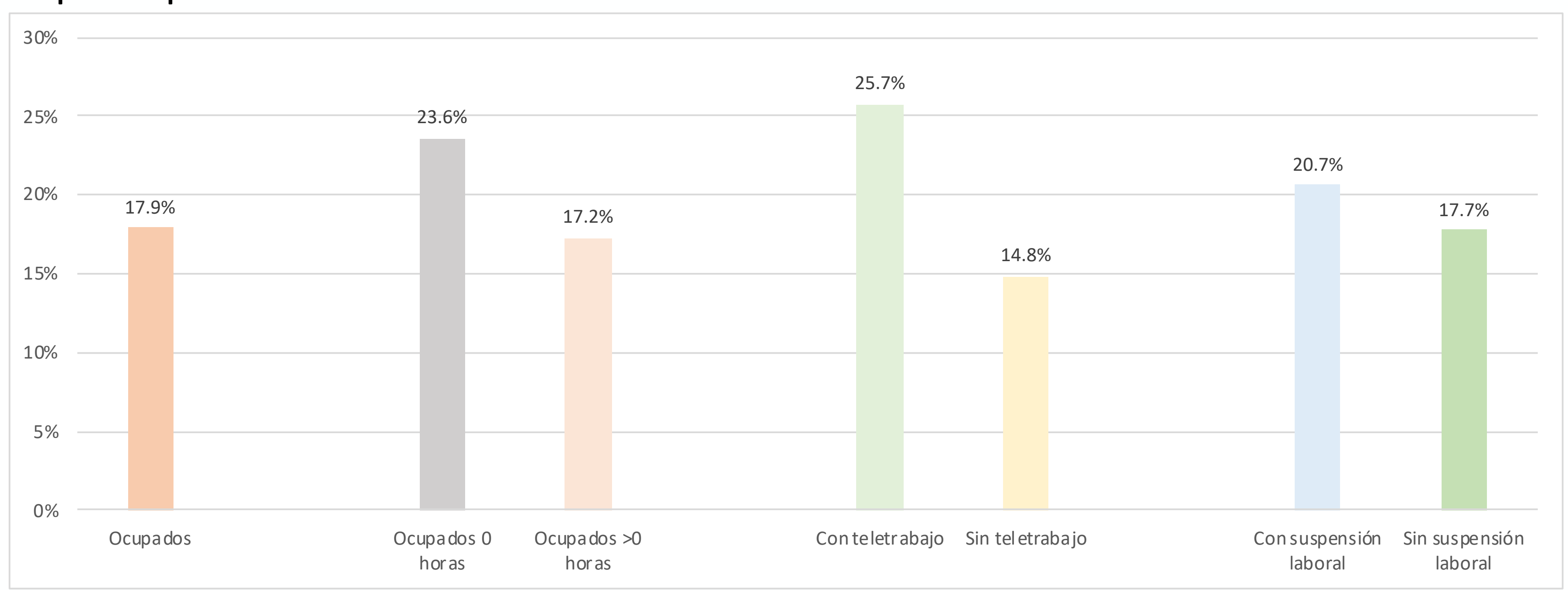
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



Por situación ocupacional la presencia de insomnio es mayor entre las personas que están desocupadas.

5. Indicador de insomnio: Situación laboral de la persona

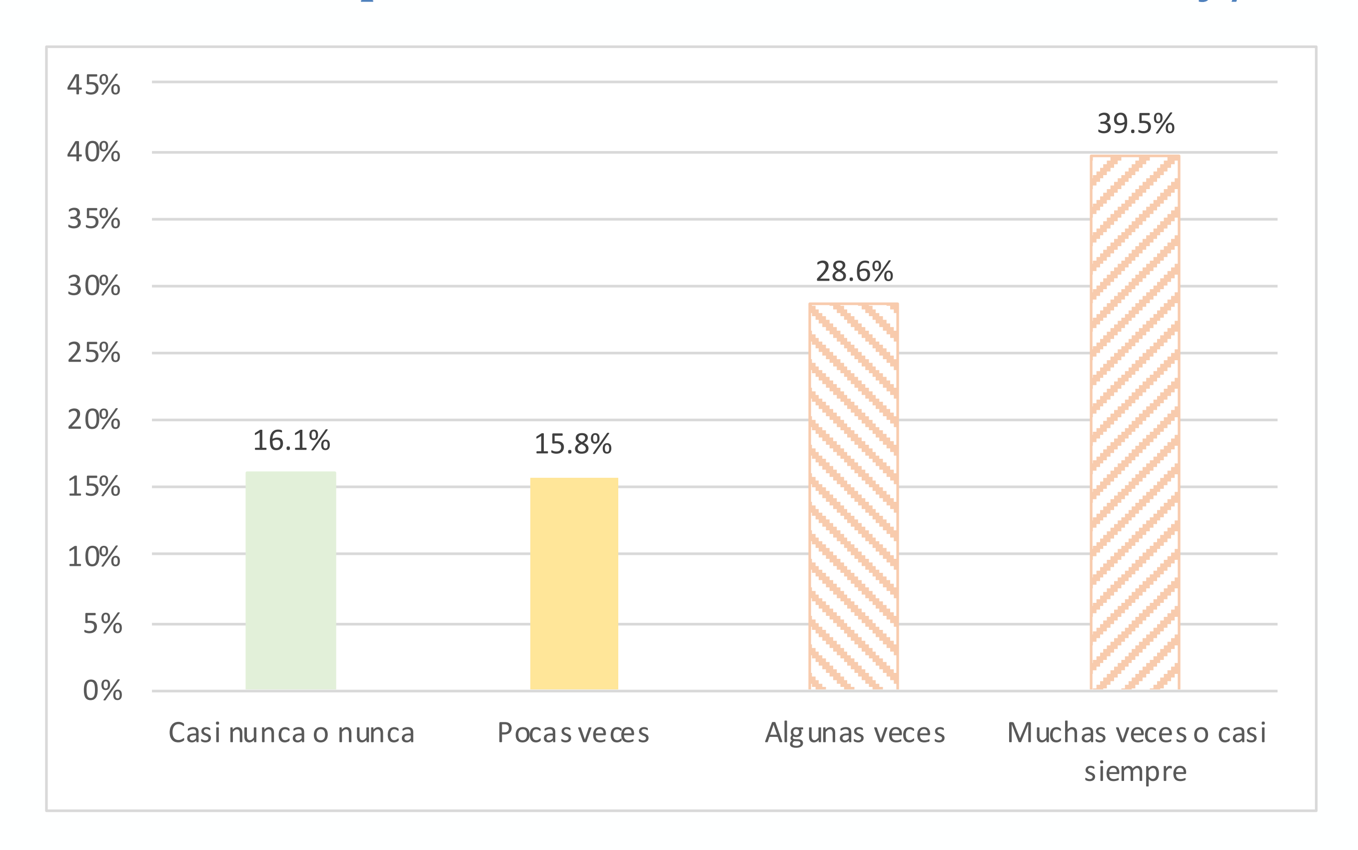
Proporción que se clasifica con insomnio moderado o severo



Si se considera solo a los ocupados, la prevalencia de problemas de insomnio es de 17,9%.
Se aprecia que hay problemas de insomnio mayores en los ocupados que están trabajando 0 horas o que están en una situación de suspensión laboral, así como también entre quienes están desarrollando su trabajo de manera remota.

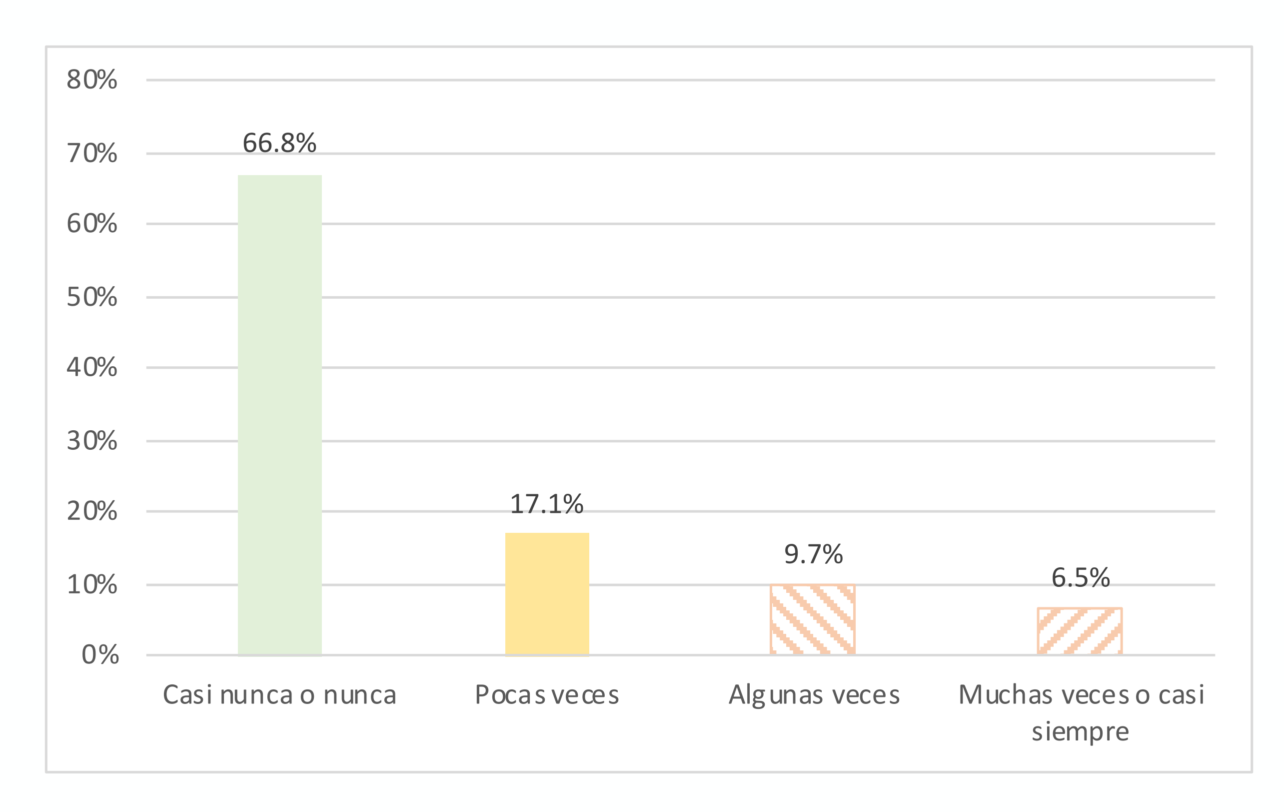
III.9. Ambiente de trabajo y satisfacción laboral

Considerando los últimos 6 meses: siente que sus tareas laborales requieren excesivo esfuerzo físico y/o mental



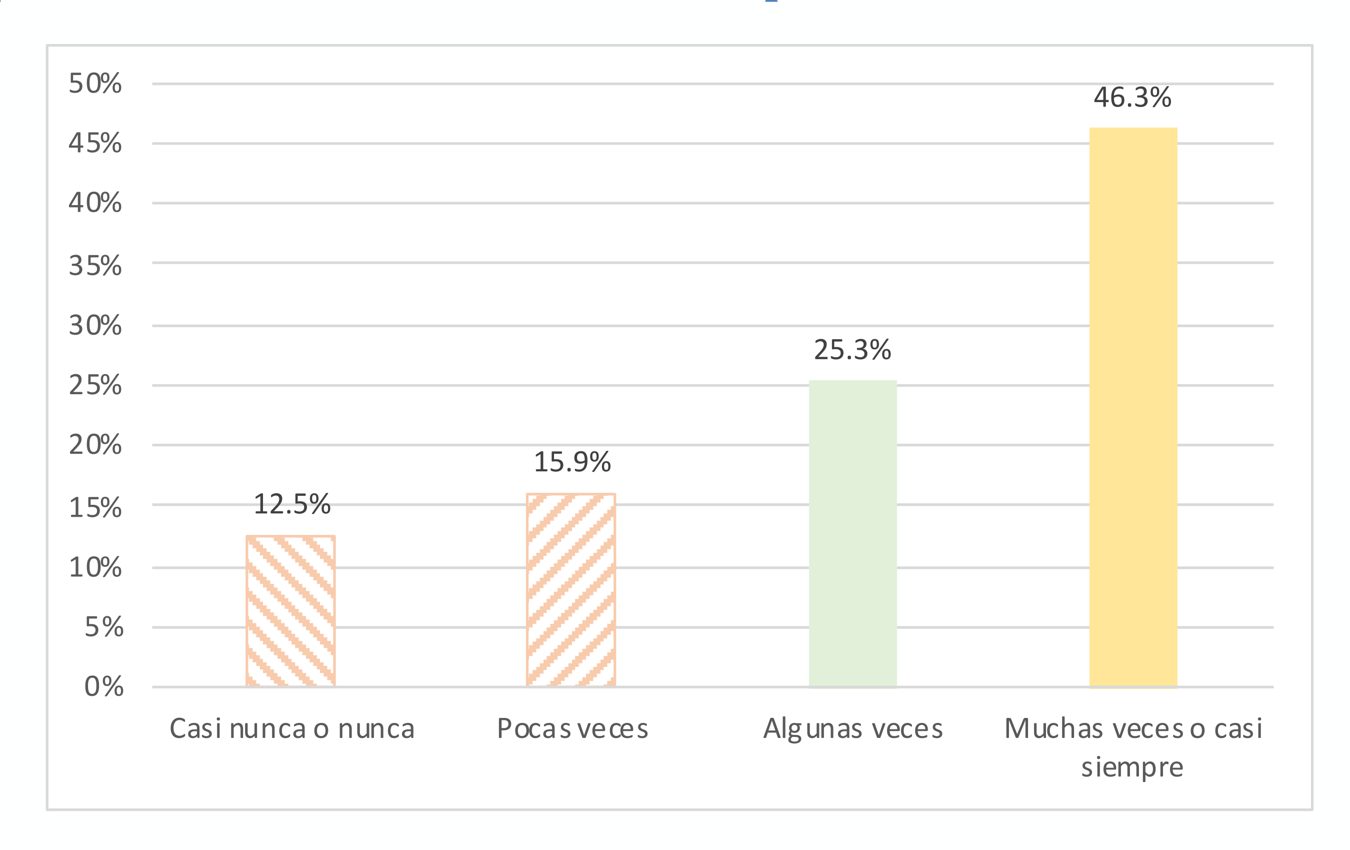
Un **68,1%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que *"algunas veces"* o *"muchas veces o casi siempre"* sienten que sus tareas laborales requieren excesivo esfuerzo físico y/o mental. Esta proporción es de 72% para los hombres y 63% para las mujeres.

Considerando los últimos 6 meses: existe mal ambiente en su área de trabajo



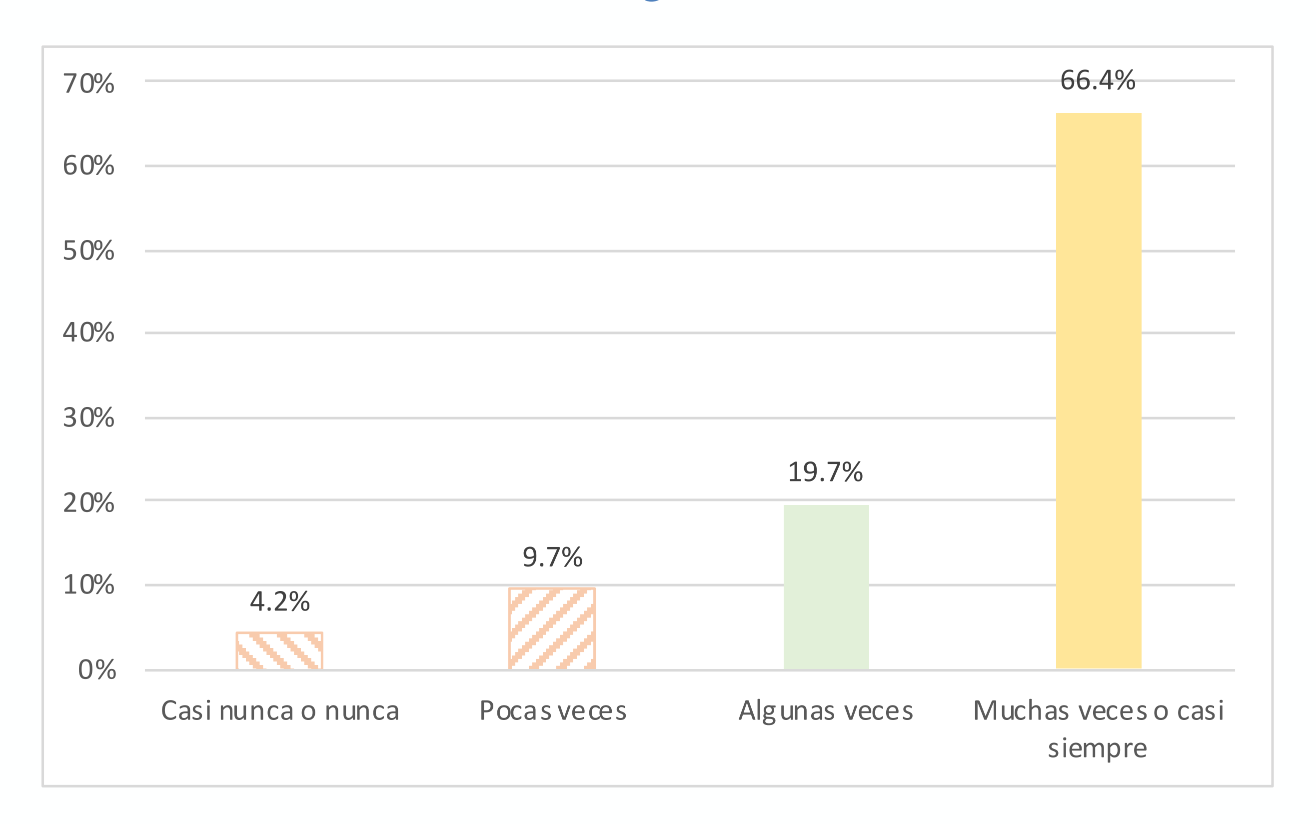
Un **66,8%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que *"nunca"* o *"casi nunca"* existe mal ambiente en su área de trabajo.

Considerando los últimos 6 meses: los horarios de su actividad laboral le permiten mantener una vida personal acorde a sus deseos e intereses



Un **46,3%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que *"muchas veces o casi siempre"* sus horarios laborales permiten una vida personal acorde a sus deseos. Esta proporción no muestra diferencias por sexo.
Por otra parte, un **28,4%** indica que ello ocurre *"nunca, casi nunca o pocas veces"* (21% en hombres y 27% en mujeres).

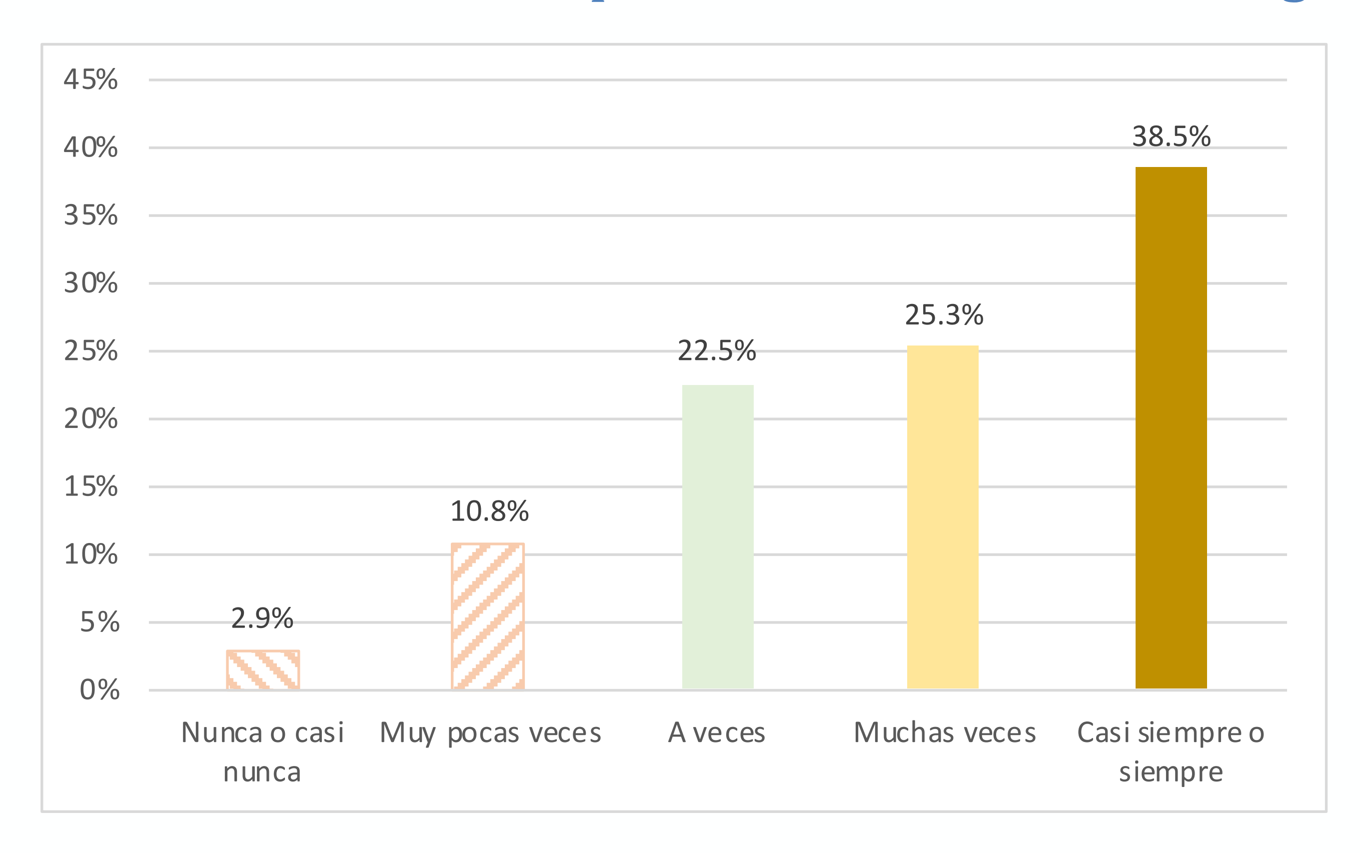
Considerando todos los aspectos de su puesto de trabajo en general: ¿se siente satisfecho?



Un **66,4%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que muchas veces o casi siempre se sienten satisfechas con su trabajo. Esta proporción es de 68% para los hombres y 65% para las mujeres.

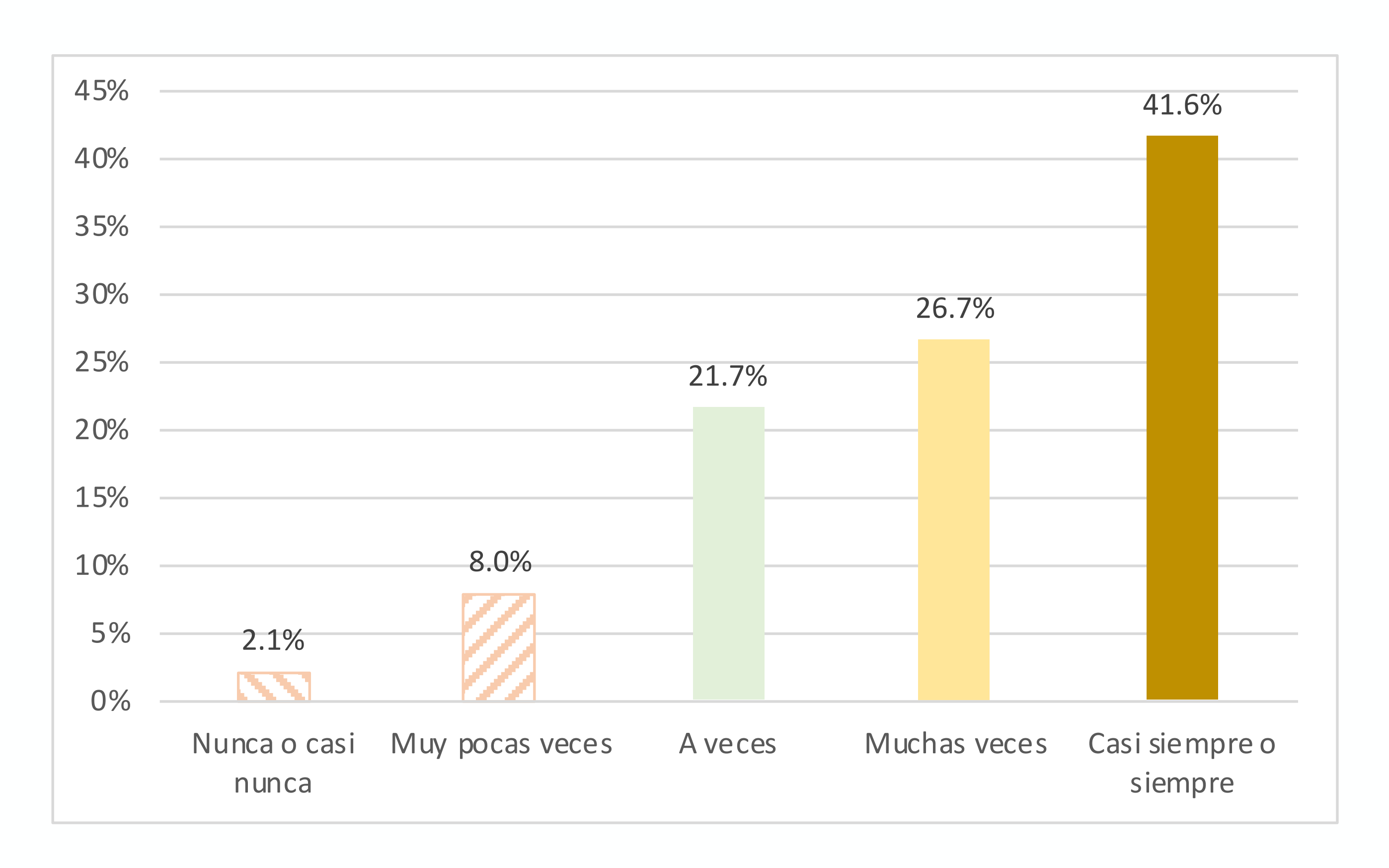
III.10. Involucramiento con el trabajo

Frecuencia con la que se siente lleno de energía en su trabajo



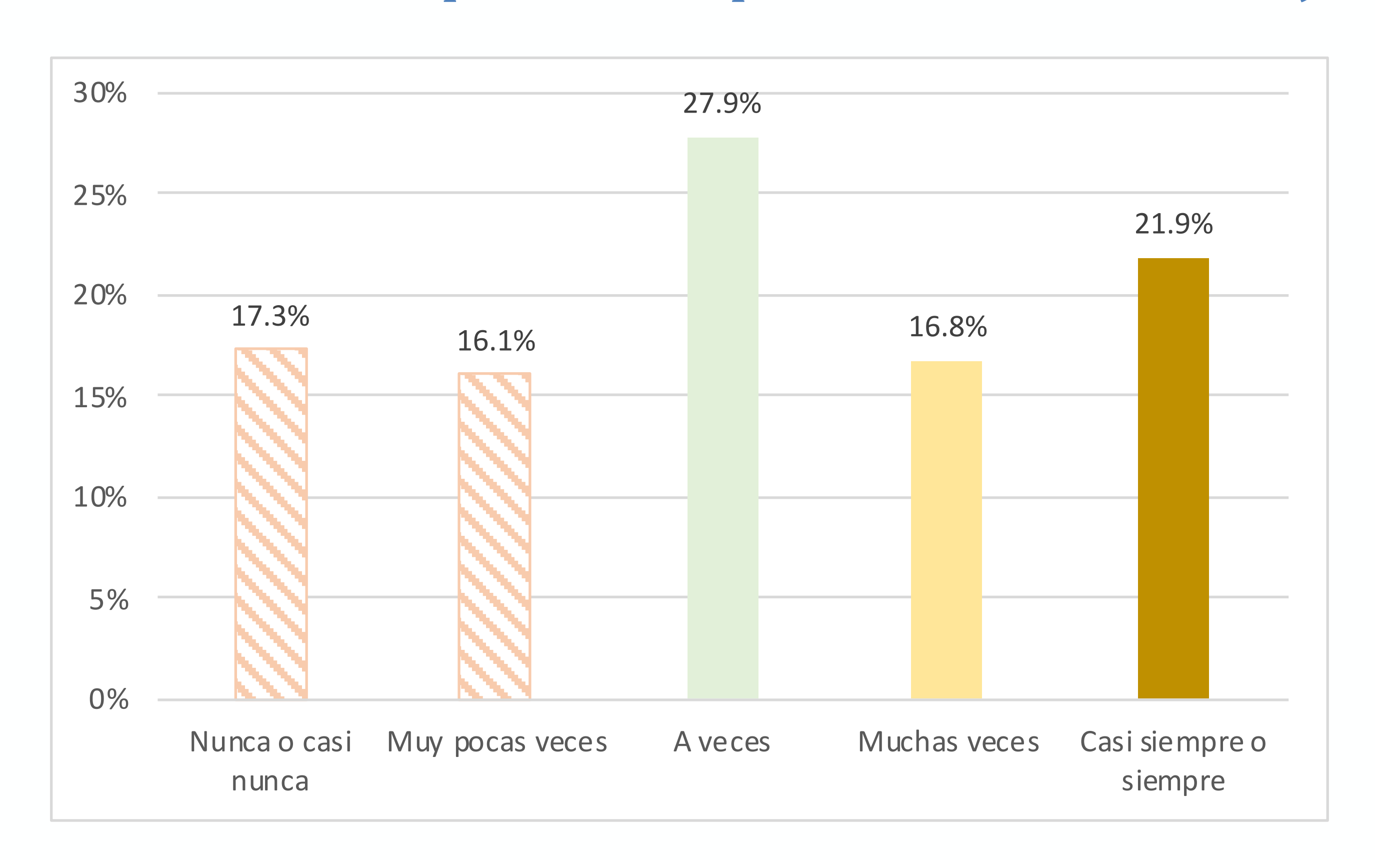
Un **64%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que *"muchas veces o casi siempre"* se sienten llenos de energía en su trabajo. Esta proporción es de 67% para los hombres y 59% para las mujeres.

Frecuencia con la que se siente entusiasmado con su trabajo



Un **68,3%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que muchas veces o siempre se sienten entusiasmadas con su trabajo.

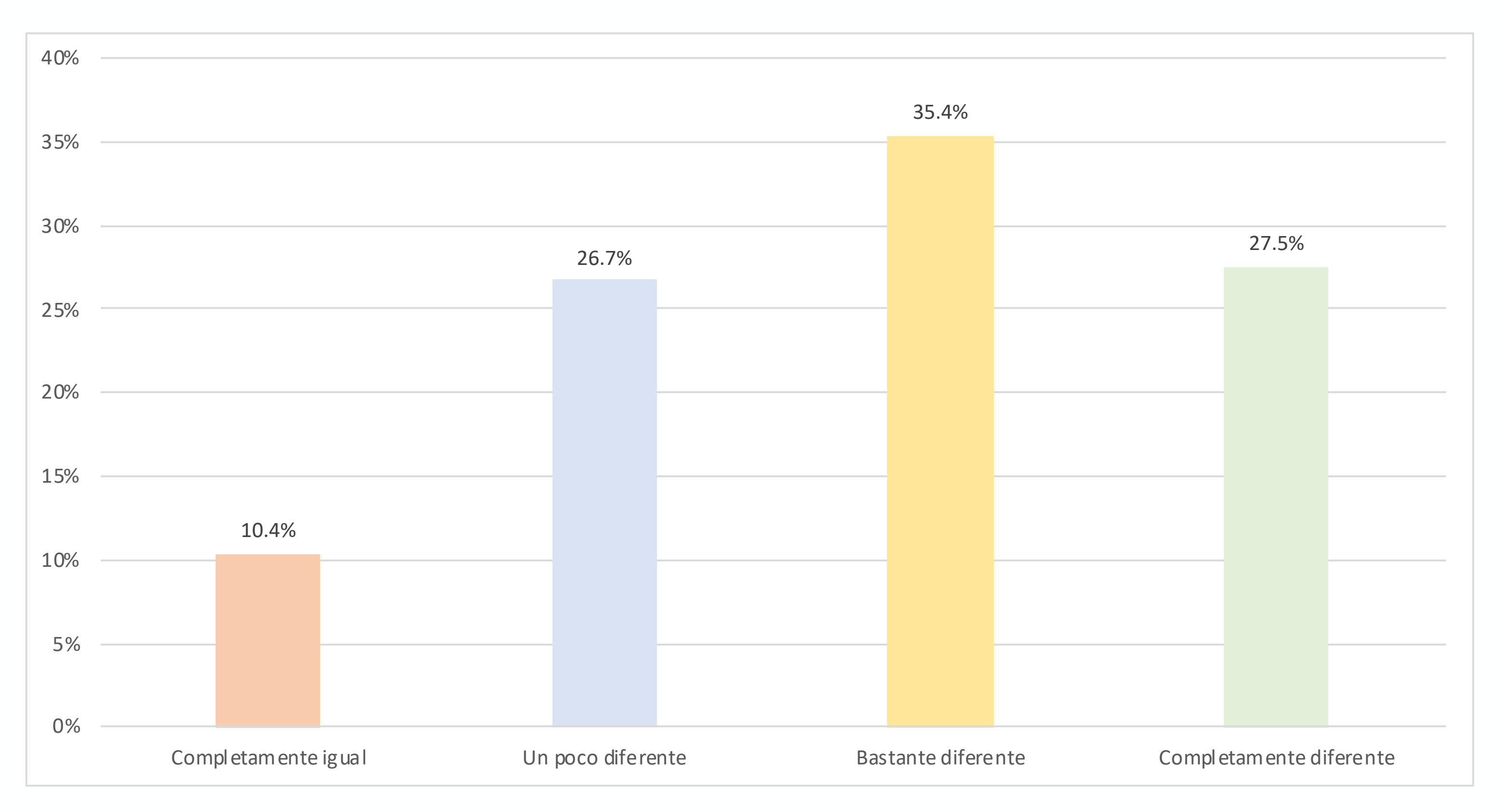
Frecuencia con la que siente que cuando está trabajando se olvida de todo



Un **38,7%** de las personas ocupadas entre 21 y 68 años en el país indican que *"muchas veces o casi siempre"* sienten que cuando están trabajando se olvidan de todo. Esta proporción es un 33% en los hombres y un 46% en las mujeres.

III.11. Recuperación de modo de vida pre-pandemia

¿Cuán diferente fue su vida la semana pasada en comparación con su vida antes del Covid-19?



Casi un 63% de la población piensa que su vida actualmente es bastante o completamente diferente a la que tenía antes del Covid-19.

Solo un 10% indica que es completamente igual.

IV. Acceso a la información del Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC



Centro UC

Encuestas y Estudios Longitudinales

www.encuestas.uc.cl | encuestasyestudios@uc.cl | @EncuestasUC